

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1938

THÈSE

N°

586

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PRÉSENTÉE PAR

René, Henri MATTRAITS

Né le 13 Mars 1912, à TOURS (Indre-et-Loire)

DIÉTÉTIQUE ET CARACTÈRE

ESSAI

Président : M. TANON, professeur

PARIS

LIBRAIRIE LOUIS ARNETTE
2, RUE CASIMIR-DELAVIGNE, 2

1938

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1938
—

THÈSE

N°
—

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PRÉSENTÉE PAR

René, Henri MATTRAITS

Né le 13 Mars 1912, à TOURS (Indre-et-Loire)

DIÉTÉTIQUE ET CARACTÈRE
ESSAI

Président : M. TANON, professeur

PARIS

LIBRAIRIE LOUIS ARNETTE
2, RUE CASIMIR-DELAVIGNE, 2

1938

I. — Professeurs

Anatomie	MM.
Physiologie	ROUVIERE.
Physique médicale	Léon BINET.
Chimie médicale	STROHL.
Bactériologie	POLONOVSKI.
Parasitologie et histoire naturelle médicale	Robert DEBRE.
Pathologie médicale et générale	BRUMPT.
Pathologie médicale	BAUDOUIN.
Pathologie chirurgicale	ABRAMI.
Anatomie pathologique	CHEVASSU.
Histologie	LEROUX.
Pharmacologie et matière médicale	CHAMPY.
Thérapeutique	TIFFENEAU.
Hygiène et médecine préventive	HARVIER.
Médecine légale	TANON.
Histoire de la médecine et de la chirurgie	BALTHAZARD.
	LAIGNEL-
	LAVASTINE
Pathologie expérimentale et comparée	FIESSINGER.
Hydrologie thérapeutique et climatologie	CHIRAY.
	LOEPER.
Clinique médicale	CARNOT.
	Marcel LABBE.
	CLERC.
Hygiène et clinique de la première enfance	LEREBOULLET
Clinique des maladies des enfants	NOBECOURT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale	H. CLAUDE.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	GOUGEROT.
Clinique des maladies du système nerveux	GUILLAIN.
Clinique des maladies infectieuses	LEMIERRE.
	CUNEO.
Clinique chirurgicale	GOSSET.
	GREGOIRE.
Clinique ophtalmologique	LENORMANT.
Clinique urologique	TERRIEN.
	MARION.
Clinique d'accouchements	LEVY-SOLAL.
	COUVELAIRE.
Clinique gynécologique	JEANNIN.
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie	MOCQUOT.
Clinique thérapeutique médicale	OMBREDANNE.
Clinique oto-rhino-laryngologique	RATHERY.
Clinique thérapeutique chirurgicale	LEMAITRE.
Clinique propédeutique	Pierre DUVAL.
Clinique de la Tuberculose	VILLARET.
Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte	BEZANCON.
Clinique cardiologie	MATHIEU.
Assistance médico-sociale	LAUBRY.
	CROUZON.
Professeurs sans chaire	HOVELACQUE.
	MULON.
	OLIVIER.
	VERNE.

II. — Agrégés en exercice

MM.		MM.
AMELINE	Pathologie chirurgicale.	DE GAUDART
BARIETY	Pathologie médicale.	D'ALLAINES ..
BENARD Henri.	Pathologie médicale.	GAYET
BERNARD Et. .	Pathologie médicale.	Physiologie.
BESANCON (J.)	Hydrologie.	DE GENNES ...
BOULIN	Pathologie médicale.	GIROUD
BULLIARD	Histologie.	HAGUENAU
CATHALA	Pathologie médicale.	HALPHEN
COSTE	Pathologie médicale.	HAZARD
CHEVALLIER ..	Pathologie médicale.	HUGUENIN
DOGNON	Physique.	JOANNON
FUNCK-...		LACOMME
BRENTANO ...	Pathologie chirurgicale.	LANTUEJOUL ..
FEY	Urologie.	LAROCHE Guy.
GAILLARD	Parasitologie.	LAVIER
GASTINEL	Bactériologie.	LELONG
		Pathologie médicale.

MM.

LEMAIRE	Pathologie expérimentale.
LEVEUF	Pathologie chirurgicale.
LEVY (M ^{lle} J.)	Pharmacologie.
LEVY-VALENSI	Neurologie et Psychiatrie.
MENEGAUX	Pathologie chirurgicale.
MOLLARET	Pathologie médicale.
MOREAU	Pathologie médicale.
MOULONGUET ..	Pathologie chirurgicale.
MOUQUIN	Pathologie médicale.
PETIT- DUTAILLIS	Pathologie chirurgicale.

MM.

PIEDELIEVRE..	Médecine légale
PORTES	Obstétrique.
RENARD (L.) ..	Ophthalmologie.
RICHET	Physiologie.
SANNIE	Chimie biologique.
SENEQUE	Pathologie chirurgicale.
TROISIERS	Pathologie expérimentale.
TURPIN	Pathologie médicale.
VIGNES	Obstétrique.
WILMOTH	Pathologie chirurgicale.

III. --- Agrégés rappelés à l'exercice pour le service des examens

MM.

ALGLAVE	Pathologie chirurgicale.
BUSQUET	Pharmacologie.
CHAILLEY- BERT	Physiologie.

MM.

LARDENNOIS ..	Pathologie chirurgicale.
VAUDESCAL ...	Obstétrique.
LE LORIER ...	Obstétrique.
SCHWARTZ ...	Pathologie chirurgicale.

IV. --- Agrégés chargés de cours de clinique annexe à titre permanent

MM.

ALAJOUANINE..	} Clinique médicale
AUBERTIN	
BRULE	
CHABROL	
DONZELOT ...	
DUVOIR	
LIAN	
PASTEUR	
VALLERY- RADOT	
SEZARY	

MM.

BASSET	} Clinique chirurgicale
BROCO	
CADENAT	
GATELLIER ...	
MOURE	
QUENU	
VELTER	} Clinique obstétricale
ECALLE.	
METZGER ...	

V. --- Chargés de cours

MM.

CHAILLET-BERT, agrégé	Education physique.
LEDoux-LEBARD	Radiologie clinique.
RUPPE	Stomatologie.
WEIL-HALLE	Puériculture.

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A LA MEMOIRE DE MON GRAND-PERE

Le Docteur Benoît MATTRAITS
(1849-1914)

A LA MEMOIRE DE MON COUSIN

Maurice LHUISSIER
Docteur en Droit

Mort pour la France
(1890-1918)

A MON PERE

LE DOCTEUR HENRI MATTRAITS

*Qui fut mon premier Maître et dont les
sages conseils sont pour moi le plus sûr
soutien.*

*Faible témoignage de ma grande affec-
tion.*

A MA MERE

A MES SŒURS

A Monsieur le Professeur L. TANON

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris

Membre de l'Académie de Médecine

*En remerciement du très grand hon-
neur qu'il nous a fait de présider cette
thèse.*

A Monsieur A. CORRECH

Modeste témoignage de notre gratitude.

A MON AMI

Le Docteur Jean POIRIER

*En souvenir des bons moments passés
ensemble...*

A MES MAITRES
DANS LES HOPITAUX DE TOURS

A MES MAITRES
DANS LES HOPITAUX DE BLOIS

A MES MAITRES
DANS LES HOPITAUX DE PARIS

A TOUS LES MIENS

A MES AMIS

Avant-Propos

« Celui qui n'écrit que pour satisfaire à un devoir dont il ne peut se dispenser, à une obligation qui lui est imposée, a sans doute de grands droits à l'indulgence de ses lecteurs... ».

(LA BRUYÈRE)

La Médecine nous offre tant d'objets dignes de notre attention qu'il est bien difficile, pour un élève, de faire le choix du sujet de sa dernière épreuve...

« ...Je ne donnerai à personne, pour lui complaire, un remède mortel, ni un conseil qui l'induisse à sa perte, et j'appliquerai les régimes pour le bien des malades ».

Certes, si ces paroles sacrées prononcées devant nos maîtres sont pour nous un grand honneur, en même temps qu'elles glorifient la Médecine et les disciples d'Hippocrate, l'âge et la perpétuité de ce Serment nous imposent l'influence qu'ont eue de tous temps les régimes sur la vie humaine.

A une époque où tant d'efforts sont faits dans le domaine de l'hygiène pour éclaircir certains problèmes d'alimentation générale et les concilier avec des données d'agriculture et de politique économique, il nous a paru intéressant d'étudier, à titre d'essai et pure-

ment par curiosité, l'influence de l'alimentation sur le caractère des individus, sur l'évolution de leurs qualités morales et, partant, les conséquences que pouvaient entraîner la diététique sur les civilisations.

Il est en effet étonnant de rapprocher l'histoire de notre civilisation de celle de notre alimentation. Celle-ci nous apprend que les coutumes alimentaires évoluent continuellement suivant les progrès de l'agriculture et de l'industrie, que les perfectionnements de la technique, jadis très lents, s'accélèrent considérablement et que le régime des civilisés se caractérise par la multiplication des artifices dans la préparation de la nourriture et par les incursions sacrilèges de la Chimie dans l'Art culinaire.

Le moment serait très proche où la « pilule-repas » viendrait essayer de sustenter tous ces organismes agités par les préoccupations pressantes et multiples de la vie moderne, sous un fallacieux prétexte de commodité, si la force de la tradition d'abord, les efforts d'autorités médicales ensuite ne venaient rappeler à ces esprits légers que le temps du repas doit être un temps de repos pour le corps et pour l'esprit en même temps qu'une nécessité vitale. Une journée peut se passer sans joies foudroyantes; c'est le cas malheureusement de la plupart des journées. C'est pourquoi il est bon de savourer les menues satisfactions qu'elle nous apporte : le repas peut-être de celles-là, car c'est une récompense à l'effort et ceux qui ne savent pas l'apprécier en sont indignes.

Nous avons la chance de pouvoir imposer à notre estomac une tâche variable en quantité et en qualité, de sorte que nous pourrions lui éviter toute fatigue... Et pourtant chacun sait si l'espèce humaine malmène ce pauvre serviteur ! Repas antihygiéniques, composés en majeure partie de viandes, avec sauces et épices (raffinements de cuisine), de conserves, de potages « tout prêts », d'entremets à l'extrait végétal plus ou moins alambiqué, précédés ou suivis d'apéritifs et de liqueurs pseudo-digestives...

On connaît ou du moins on s'efforce de connaître les conséquences économiques et sanitaires de ces tendances néfastes à fuir la nature, mais on ne s'est guère occupé de ses conséquences morales

Doit-on chercher dans la nervosité qui semble agiter à notre époque certains esprits, dans la vague d'instabilité, d'inquiétude qui frappe certains peuples de civilisation dite « moderne » les effets d'une alimentation mal comprise, d'un snobisme de la carence volontaire ?

La question de savoir si et dans quelles mesures les degrés de l'alimentation publique agissent sur les qualités psychiques, sur le caractère des individus et des peuples semblerait mériter une étude à laquelle elle a trop échappé, car « c'est une des gloires de l'Hygiène, dit DECHAMBRE, que d'être légitimement appelée au conseil de ces grands intérêts, et c'est surtout au point de vue de l'alimentation publique qu'el-

le peut être considérée comme une science à la fois politique et humanitaire ».

Problèmes énormes, intérêts trop graves, étude trop vaste pour que nous puissions prétendre autre chose que de les avoir effleurés...

CHAPITRE PREMIER

Rôle de la nutrition dans le mécanisme du cerveau

« Certains aliments, certaines boissons engourdissent les facultés de l'esprit ; d'autres, au contraire, éveillent la pensée, irritent les passions... ».

S'il est utile de connaître les facultés dont nous sommes doués, il est aussi de la plus grande utilité de connaître les changements qu'elles éprouvent afin de mieux les diriger. De là la nécessité d'étudier les modificateurs de nos facultés et leur action.

Parmi ces modificateurs, ceux dont l'influence est quotidienne doivent fixer notre attention et pour cela les substances qui servent à notre alimentation doivent être spécialement étudiées.

C'est au moyen de matériaux empruntés au monde végétal et animal que l'homme compense le déficit quotidien qui résulte du fonctionnement de son organisme : la quantité et la richesse des aliments doivent être proportionnées aux dépenses, l'apport doit

être égal à la perte, pour que l'équilibre vital se maintienne.

C'est donc le rôle chimique des aliments que de se transformer en carbone, azote, oxygène et eau, pour fournir aux tissus leurs éléments constitutifs et les moyens d'entretenir la santé, la vigueur physique et la longévité.

Mais de même que le mouvement est le produit de l'effort de nos muscles, effort qui constitue un travail et par cela même obligeant à des échanges nutritifs réparateurs des phénomènes de combustion, de même que nos glandes élaborent leurs sécrétions en transformant nos humeurs, de même la pensée, l'effort intellectuel, sont fournis par un travail actif de nos cellules cérébrales. « Le cerveau sécrète la pensée comme nos glandes leurs produits », donc en transformant curieusement les éléments nutritifs que nous lui apportons.

Ce sont donc des processus de même nature qui régissent le travail des centres nerveux et le travail musculaire.

En 1907, le grand savant français Armand GAUTHIER écrivait, dans son *Traité de l'Alimentation* : « Il n'est nullement démontré, ni même admis jusqu'à ce temps, que les phénomènes psychiques ne sont liés avec aucune source d'énergie dont on pourrait fixer la perte ».

Si donc le cerveau *consomme* pour produire un travail intellectuel, quelles sont les substances qu'il convient de lui fournir pour reconstituer ces pertes.

Grâce à de nombreux travaux et expériences on a démontré que le système nerveux aussi bien les nerfs périphériques que le cerveau lui-même, respire pendant le travail et que le produit de son échange gazeux est le Co^2 : il faut au cerveau une grande quantité d'oxygène pour fournir son effort si spécial, sinon ses fonctions se ralentissent et s'arrêtent.

Les expériences de MAIRET et FLORENCE sur la circulation cérébrale ont permis d'enregistrer des changements de volume du cerveau sous l'influence du travail intellectuel.

Celles de Masso ont démontré les rapports étroits qui existent entre l'activité psychique et la circulation cérébrale : en comprimant les carotides d'un individu, on constate que la conscience disparaît complètement.

Dans le même ordre d'idées, BALLIONI a publié un travail sur les échanges des substances dans la moelle privée de sa circulation sanguine, pendant le repos et au cours des réflexes et est arrivé à des conclusions intéressantes.

Mais il ne suffit pas de fournir de la chaleur et de l'oxygène au cerveau pour qu'il vive : d'autres travaux sur le chimisme du cerveau nous ont appris que de nombreux éléments sont nécessaires à celui-ci pour assurer sa nutrition et son fonctionnement. Chacun de ces éléments a une action propre, un rôle déterminé et différent des autres : chacun d'eux produit sur les cellules une certaine excitation — la viande plus que le poisson, le poisson plus que les légumes,

les légumes plus que le lait — d'où résulte un apport d'énergie variable se faisant sentir au cerveau et aux fonctions psychiques.

Cette variabilité d'action se répétant fréquemment et revenant toujours égale à elle-même — ce qui est réalisé en pratique par le régime alimentaire — marquera d'une empreinte déterminée l'être mental et aura sur la nature et le cours des idées une influence manifeste. Cette influence est très marquée car l'usage exclusif et longtemps continué d'un genre de nourriture change toute notre organisation.

Il suffit donc de la simple observation pour montrer qu'il existe une relation entre le régime alimentaire et l'ensemble des déterminations morales qui constituent le caractère. CICÉRON disait déjà : « *Quin etiam cibo quo utare, interesse aliquid ad mentis aciem putant* ». (*De Natura deorum*, lib II, cap XVI).

Toutes les fonctions de l'organisme peuvent être plus ou moins influencées par les apports nutritifs, nous dit aujourd'hui le Docteur A. GAUDUCHEAU, notamment par les éléments protéiques, dont les propriétés sont variables suivant leur origine, par les sels minéraux, tels que les composés organiques du phosphore, par les hormones provenant du lait, de la chair musculaire, du sang et des viscères des animaux que nous mangeons, par les diastases des aliments fermentés et autres facteurs plus ou moins inconnus. Il n'y a aucune raison pour que le fonctionnement cérébral échappe à ces influences. Le *neurone*, comme les autres cellules, baignant dans le plasma,

ne peut être indifférent à la composition de celui-ci, en particulier à son équilibre colloïdal, aux floculations et aux chocs d'origine alimentaire qui s'y produisent.

C'est ainsi qu'en examinant la manière d'agir des aliments et des boissons sur notre système nerveux, nous voyons que quelques-uns tendent à diminuer la sensibilité générale et celle du cerveau et par conséquent l'activité des facultés, alors que d'autres semblent les exalter partiellement ou dans leur totalité.

L'influence de l'alimentation sur le caractère et l'activité des animaux est d'observation courante. Chacun sait qu'une bête est plus ou moins vigoureuse suivant son régime, que, par exemple, un cheval exclusivement nourri de foin est moins ardent et moins rapide à la course que celui auquel on donne une copieuse ration d'avoine.

L'expérience la plus frappante et qui est le plus souvent citée, pour montrer l'action du régime carné sur le caractère est celle rapportée par LIEBIG dans ses *Nouvelles Lettres sur la Chimie*. L'ours du muséum de Giesen était doux et tranquille tant qu'on le nourrissait de pain et de légumes; mais quelques jours de régime animal le rendaient méchant et dangereux. On sait, ajoute LIEBIG, que l'irascibilité des porcs peut être exaltée par le régime de la viande, au point de leur faire attaquer l'homme.

De même, s'il faut en croire la légende, les chevaux d'Attila étaient rendus fougueux et féroces lors-

qu'avant quelque combat on les faisait se repaître de chair humaine !

S'il est maintenant possible de constituer des régimes alimentaires spéciaux pour exciter ou déprimer certaines fonctions de l'organisme, il est possible de provoquer chez les individus des réactions précises, indiquant une action évidente d'excitation sur les centres nerveux.

Ces stimulants de l'activité organique se trouvent plus ou moins dans beaucoup d'aliments, spécialement dans les produits crus d'origine animale. On explique leur action par les vitamines, le fer, le phosphore, etc... Nous pouvons penser que les protéines alimentaires exceptionnelles agissent comme des éléments de choc capables de provoquer par floculation ou autrement l'excitation interne des cellules nerveuses ou glandulaires.

Entreprendre une étude chimique des effets du régime sur l'esprit chez l'homme nous mènerait à rechercher d'abord si les caractères présentent quelque différence, suivant que l'on est plus ou moins sensible à certains aliments, évaluer par la photométrie de précision les floculations des sérums en présence des extraits peptiques du lait, des viandes, des œufs, des poissons, etc., mesurer par cuti-réaction les réponses dermiques à la pénétration de ces extraits, afin de savoir s'il existe quelque rapport entre les sensibilités individuelles aux substances et la douceur ou la violence des caractères ou l'ardeur sportive, si, par exemple, les réactions du sérum ou de la peau

sont différentes chez le tracassier et chez le débonnaire, si les qualités spirituelles ont une origine, une condition humorale (A. GAUDUCHEAU).

Mais entreprendre cette étude nous mènerait beaucoup trop loin dans cet essai et nous nous sommes donné pour tâche l'étude d'un problème plutôt rétrospectif que constructif, celui de l'influence de la diététique (considérée surtout sous le rapport de l'alimentation) sur le caractère des individus, celui des influences heureuses ou néfastes qu'avaient pu avoir au cours des siècles les différents régimes alimentaires sur les races humaines et les sociétés et quels bénéfices l'esprit humain a pu tirer ou perdre en profitant plus ou moins des ressources alimentaires que lui offrait la nature.

CHAPITRE II

Influence de l'alimentation sur le caractère Historique

*Διαιτήμασι τε χρησόμεαι ἐπ' ὠφελείαν κοινονούτων
κατὰ δυνάμιν καὶ κρίσει ἡμῶν.*

Sans doute très tôt apparut à l'homme la nécessité d'établir une discrimination dans ses aliments, très tôt il s'aperçut qu'il ne pouvait en user impunément, sous certaines réserves et selon certaines conditions.

L'ingestion répétée de certaines herbes ne fut pas sans qu'il remarquât, par exemple, les désordres qu'elle entraînait sur le fonctionnement intestinal. D'autres plantes furent rendues responsables du sommeil, de l'hilarité, du chagrin, de la vigueur physique, de nombreux maux et même de la mort... Certaines plantes furent déclarées tabou, on découvrit aux autres des vertus que la transmission à chaque génération exagéra ou déforma, mais la médecine en naquit.

On apprit la nécessité de choisir sa nourriture,

choix qui fut plus tard à l'origine de systèmes médicaux sommaires, et qui se traduit plus loin encore sous la forme de prescriptions religieuses, premières manifestations de la diététique...

Ce n'est donc pas aux premiers médecins que doit revenir l'honneur d'avoir découvert les rapports pathologiques qui existent entre le cerveau, les fonctions digestives et l'alimentation. Très vite on s'aperçoit que ce que l'on mange influe sur ce que l'on ressent, sur ce que l'on est.

Bien que l'institution des régimes soit évidemment très ancienne, ce n'est que relativement très près de nous que nous en avons une preuve documentaire.

Quelques traductions trop rares nous apprennent que le point de vue hygiéno-diététique n'a pas été complètement négligé dans les livres de MANOU, dans le *Zend-Avesta*, etc., pas plus d'ailleurs qu'il ne l'a été dans l'œuvre de MOÏSE. HOMÈRE, ARISTOPHANE et DÉMOCRITE en font mention dans leurs œuvres.

Ce qui est pour nous remarquable, c'est l'importance extrême que les médecins grecs attachaient au régime; il était à la base de l'éducation physique avec la gymnastique et formait la partie principale de la thérapeutique.

ICCU, de Tarente, bien avant HIPPOCRATE, avait porté son attention sur le régime alimentaire des athlètes; insensiblement on avait étudié les changements à apporter à la nourriture suivant le genre d'exercices auxquels on se livrait.

Plus tard HÉRODICUS appliquait la gymnastique au

traitement des maladies; maître de gymnase et valétudinaire, il avait entrepris de se fortifier par des exercices.

Du temps d'HIPPOCRATE et après lui, nous dit LITTRÉ, la Grèce fut le théâtre d'expériences en grand, les plus importantes et les plus instructives. Toute la population (la population libre s'entend) était soumise à un système régulier d'éducation physique; dans quelques cités, à Lacédémone, par exemple, les femmes n'en étaient pas exemptées. Ce système se composait d'exercices d'abord, puis une théorie plus savante; il concernait, comme dit HIPPOCRATE lui-même, en ne parlant, il est vrai, que de la partie alimentaire, il concernait et les malades pour leur rétablissement, et les gens bien portants pour la conservation de leur santé, et les personnes livrées aux exercices de gymnastiques pour l'accroissement de leurs forces.

...On savait au juste ce qu'il fallait pour conserver seulement le corps en bon état ou pour traiter un malade, pour former un militaire ou pour faire un athlète, et, en particulier, un lutteur, un coureur, un sauteur, un pugiliste. Une classe d'hommes, les maîtres des gymnases, s'étaient exclusivement adonnés à la culture de cet art, auquel les médecins participaient dans la limite de leur profession.

Ailleurs HIPPOCRATE, promoteur de la doctrine des sympathies physiologiques morbides et curatives, considère le corps humain comme un tout harmonique

dont les parties se tiennent sous une dépendance mutuelle.

Les diverses régions de l'organisme, quel que soit le siège primitif du mal, se le communiquent de l'une à l'autre : « Le ventre à la tête, la tête au ventre, et ainsi du reste ».

C'est ainsi que l'estomac et l'intestin, troublés dans leurs fonctions, produisent souvent l'hypocondrie et même l'aliénation mentale : « Ceux que l'atrabile tourmente tombent dans les maladies, toutes les fois que le sang est surmonté par la bile et par la pituite; ils perdent alors connaissance. Ils deviennent maniaques ». (T. III liv. 1). « On sent des douleurs si fortes au diaphragme qu'on ne peut souffrir d'y être touché. on a un grand feu, on tombe dans le délire, le regard est fixe ».

Après HIPPOCRATE, dont la plupart des prescriptions pour le régime dans les maladies aiguës gardent encore aujourd'hui toute la valeur, les études de diététique furent continuées avec ardeur. On en voit la preuve dans les nombreux travaux dont elles furent l'objet.

Pour ARÉTÉE, le cardia ou orifice supérieure de l'estomac est le « promoteur de la gaieté ou de la tristesse; placé comme exprès dans le voisinage du cœur, c'est lui qui donne le ton, le courage ou l'abattement, par l'influence qu'il exerce sur l'âme, et c'est là sa principale faculté ».

C'est pourquoi, dans le traitement de la mélancolie, ARÉTÉE conseille des épithèmes stomachiques, com-

posés de nard, mastic, aloès, acacia et suc de coings, et, contre la phrénésie ou manie fébrile, des bouillies, des crèmes, des fruits cuits, du poisson, des pieds d'animaux ou de volaille bouillis et des cataplasmes sur la région précordiale et sur le ventre.

Ce mode thérapeutique sera préconisé plus tard par VALLÉSIUS et ALEXANDRE DE TRALLES au vi^e siècle.

D'autre part, ARISTOTE, PHILOLAÛS et PLATON localisaient l'âme ou plus exactement une des parties de l'âme dans la région épigastrique, ce qui constitue un essai d'explication de la sensation du moi et permet d'exprimer que c'est son âme que l'on nourrit.

Les ouvrages de DIOCLÈS, de LARYSTEP, de PRAXAGORE, d'ASCLÉPIADE, DE THÉOU, DIOTINE, ANTILLUS, MNÉSITHÉE, ATHÉNÉE, etc... ne nous sont plus connus que par des citations ou des extraits que nous trouvons dans les auteurs moins anciens, notamment dans CELSE, GALIEN, dans la collection d'ORIBASE et la compilation de CÆLIUS AURELIANUS; mais on ne peut lire ces fragments sans être frappé de l'attention avec laquelle les moindres détails du régime étaient observés et analysés; aliments, modes de préparation; exercice ou mouvements actifs et passifs de tout genre; sommeil, repos, veilles; vie sexuelle, passions; toutes ces matières, jusqu'au vomissement et à la purgation préventive, sont examinées avec le plus grand soin, dans leurs effets selon les âges, les sexes, les saisons, etc.

GALIEN (131 ap. J.-C.) connaissait les rapports anatomiques qui existent entre le cerveau et l'estomac, puis-

qu'il parle « de la grandeur des nerfs qui, de l'encéphale, aboutissent à l'orifice de l'estomac », et qui, selon lui, donnent à ce viscère une sensibilité supérieure à celle de toutes les autres parties du corps.

Tout en attribuant à l'âme une certaine puissance, il reconnaît qu'elle subit l'influence du corps et il n'hésite pas à placer dans le bas-ventre et l'estomac le lieu d'origine de la mélancolie « *Ventris torpor omnium confusio... Oritus alius a ventriculo morbus, qui ab aliis melancholicus, ab aliis flatuosus nominatur.* » (*De locis affect. lib. 3 cap. 7*).

Comme explication pathogénique, GALLIEN admet que le sang qui irrigue l'encéphale est souillé par l'atrabile ou que le cerveau est atteint par sympathie. Dans ce cas c'est un *pneuma* qui établit la communication morbide.

ACTUARIUS, médecin grec du XII^e siècle, prédécesseur de DESCARTES, accorde un rôle capital aux esprits animaux, à propos de la digestion et des phénomènes de l'âme.

Selon lui, le suc le plus subtil des aliments digérés par l'estomac se rend au foie et là, il sert à la composition « des esprits naturels qui sont les instruments de la faculté concupiscible de notre âme ». Le sang qui renferme ces esprits naturels passant dans le ventricule gauche, ceux-ci sont transformés en esprits vitaux que les artères distribuent dans toutes les parties du corps.

Parmi les organes, il en est un privilégié, c'est le cerveau; à sa base existe un entrelacement de vais-

seaux artériels et veineux extrêmement fins qu'on appelle plexus réticulaire; là, les esprits vitaux subissent une nouvelle métamorphose et deviennent esprits animaux; ceux-ci sont en rapport immédiat avec l'âme.

PARACELSE (1493-1541) fut un audacieux novateur, qui, à la suite du mouvement scientifique qui prit naissance après la découverte de l'Amérique et de l'imprimerie se livra à l'étude de l'alchimie et tenta d'appliquer à la médecine cette science chimérique.

Ses recherches et ses réflexions l'amènèrent à penser que tout aliment se compose de deux parties fondamentales : l'une nutritive, qui se transforme en chair; l'autre excrémentielle, qui doit être chassée hors du tube digestif, sinon elle se coagule dans l'intérieur du corps et devient la cause de mille maux.

Les aliments pour être utilisés par l'organisme, doivent subir certaines transformations. Or, ce n'est pas à l'estomac seul qu'est dévolu ce rôle; ce dernier n'est qu'un serviteur public, qui ne dispense pas chacune des parties du corps de faire une sélection particulière, parmi les substances capables de leur fournir des principes nutritifs. Chaque organe a son estomac particulier et doit cuire, à sa façon, l'aliment qui lui est destiné; le cerveau a sa digestion et son excrétion propres, comme le cœur et le poumon; si ses excréments se coagulent, il devient malade.

VAN HELMONT (1577-1644), s'inspire des doctrines alchimiques et médicales de PARACELSE.

Pour lui, comme pour ACTUARIUS, à mesure que

s'opère la digestion, les aliments subissent des transformations nombreuses; ils deviennent d'abord chyme, puis chyle, cruor veineux, sang artériel et enfin éther subtil ou esprit vital, qui se confond avec l'âme.

« Mais, nonobstant qu'il semble que l'estomac exerce un vil office de cuisinier, cet office pourtant ne doit pas le rendre méprisable », car c'est en lui que réside la partie immatérielle de l'homme, l'âme, que VAN HELMONT appelle Archée.

Et il ne peut en être autrement, car « il est constant que l'âme réside là où les premières conceptions se forment et où on sent les premiers mouvements qui doivent toujours partir de son centre. Or, est-il que c'est vers l'orifice supérieur de l'estomac où on sent sensiblement les premières agitations et impétuosités de l'âme. Il ajoute plus loin, que c'est aussi dans cette région que se forme « la fabrique ordinaire du discours ».

Aussi est-ce l'estomac qui gouverne et dirige les fonctions mentales; il est plus puissant même que le cerveau.

Mais l'estomac n'agit pas seul. Pour avoir un plus grand empire sur le domaine qu'il régit, il s'allie avec la rate, de façon à former un duumvirat. « Les fantaisies du cerveau se trouvent faibles et confuses quand la rate se trouve indisposée par un vice notable, parce qu'il y a un certain commerce et une conspiration mutuelle entre l'estomac et la rate, duumvirat où se forment les conceptions ».

C'est par l'estomac ou le duumvirat que l'esprit de-

vient malade; c'est donc cet organe que le médecin devra traiter pour guérir le défaut de l'entendement.

Vers la même époque, ZACCHIAS (1584-1659), SYLVIVUS DELEBOÉ (1614-1672, et un peu plus tard VIEUSSENS (1641-1720), insistent sur la fréquence des troubles digestifs que l'on rencontre chez les hypochondriaques. Ils admettent que les vents et les humeurs viciés, qui résultent d'une mauvaise digestion, agissent comme des poisons sur le système nerveux et troublent l'intelligence.

HYGMORE (1613-1684), parlant de dilatation de l'estomac, deux cents ans avant CHOMEL et BOUCHARD, dit que la faiblesse et la distention des fibres musculaires du ventricule sont cause de l'hypochondrie.

BOERHAAVE (1668-1730) et MANGET pensent, au contraire, que la mélancolie est due tantôt à une matière grasse et poisseuse qui gorge les vaisseaux de l'hypochondre, tantôt à une humeur atrabilaire qui se trouve dans le pancréas et la rate.

DESCARTES (1596-1650), à la fois physiologiste et philosophe, explique les mouvements de l'âme et du corps par l'action des nerfs « qui sont comme de petits filets ou de petits tuyaux qui viennent tous du cerveau et contiennent, ainsi que lui, un certain air ou vent très subtil qu'on nomme les esprits animaux ».

Ceux-ci sont des corps ronds très petits et très mobiles qui se meuvent avec la rapidité de la flamme et qui se trouvent dans toutes les parties du corps, mais en quantité plus abondante dans le cerveau, et sur-

tout dans la glande pinéale où DESCARTES place le siège de l'âme.

Grâce à eux le corps et l'âme sont en communication constante, et le trouble qui se produit dans un viscère quelconque retentit immédiatement sur l'état mental.

Mais avant tout, c'est la digestion qui agit sur les esprits animaux : « Le suc des viandes, qui passe de l'estomac dans les veines, se mêlant au sang, lui communique toujours quelques-unes de ces qualités et, entr'autres, il le rend ordinairement plus grossier, quand il se mêle tout fraîchement à lui; en sorte que pour lors les petites parties de ce sang que le cœur envoie vers le cerveau, pour y composer les esprits animaux, ont coutume de n'être pas si agitées, ni si fortes, ni si abondantes, comme il est quelque temps après que la digestion est achevée, ce qui fait que, après le repas, l'esprit n'est ni si léger, ni si allègre que quelques heures plus tard » (*L'homme*).

C'est d'ailleurs la conception reprise plus tard par MALLEBRANCHE dans la « *Recherche de la vérité* » (*De l'imagination*, liv. II).

VOLTAIRE a raconté dans ses lettres tous les méfaits que lui causa son estomac : gêne dans le travail intellectuel, impossibilité de se réjouir à la cour de Frédéric II, dégoût de la vie, etc. Ici, il espère que Mme de BERNIÈRES aura la générosité de l'aimer avec un mauvais estomac et un esprit abattu par la maladie, comme s'il avait encore le don de digérer et de penser (février 1724). Là, il raconte qu'il a miné sa santé par

des remèdes et par sa gourmandise (1754). En 1758, au milieu de la gloire, il se trouve le plus misérable des hommes et il pousse cette exclamation, qui résume toute sa vie physique et mentale : « Heureux qui digère tranquillement. » On a voulu considérer VOLTAIRE comme ayant été un arthritique et un urinaire. Il suffit de se reporter à la correspondance de l'illustre malade pour se rendre compte qu'il fut avant tout dyspeptique.

Vers la même époque (1777), WHYTT, dyspeptique comme VOLTAIRE, mais médecin, faisait sur lui-même la constatation des troubles cérébraux que l'estomac est capable de produire.

BRILLAT-SAVARIN (1755-1821), a décrit d'une façon humoristique les retentissements psychiques des phénomènes de l'estomac. « La manière habituelle dont la digestion se fait et surtout se termine, nous rend habituellement tristes, gais, taciturnes, parlants, moroses ou mélancoliques, sans que nous nous en doutions et surtout sans que nous puissions nous y refuser..., d'où il suit que le poète le plus lacrymal n'est séparé du poète le plus comique que par quelque degré de coction digestionnaire ». (*Physiologie du goût*, Médit., xvi).

CABANIS (1802), qui a traité longuement les rapports du physique et du moral, pense que les organes sont comme des foyers unis au cerveau par une vive sympathie. Parmi tous les organes, il accorde le plus grand rôle à la région phrénique et épigastrique, qui

a sur l'encéphale une action bien plus étendue, selon lui, que celle du système musculaire tout entier.

Certaines dispositions organiques de l'estomac « donnent un caractère plus fixe et plus opiniâtre aux idées, aux penchants, aux déterminations. Elles font naître ou développent toutes les passions tristes ou craintives..., elles exposent à toutes les erreurs de l'imagination », elles rendent la volonté indécise et sans vigueur, les sentiments sombres et mélancoliques. « Enfin, j'ajouterai que ces affections, quand elles sont portées à leur dernier terme, tantôt se transforment en démence et en fureur... tantôt accablent et stupéfient le système nerveux par l'intensité, la persistance et l'importunité de leurs impressions; d'où s'ensuivent et la résolution des forces et l'imbécillité ». (*Rapports du physique et du moral*).

GUISLAIN, dans ses leçons orales, est tout aussi catégorique et explicite : « Qui n'admet les rapports entre le tube intestinal et les actes cérébraux, l'influence d'un estomac exalté par une inflammation morbide quelconque ? Certaines personnes se plaignent d'avoir, après le repas, des idées singulières. Elles ont des pensées qu'elles ne voudraient pas avoir; elles voient tout avec indifférence, elles se chagrinent parce qu'elles n'ont pas d'émotions. Il suffit de quelques heures pour que cet état d'hypochondrie disparaisse ».

HOFFMANN et LE BLANC rattachent l'hypochondrie à une lésion vitale du système nerveux gastro-intes-

tinal; CHEYNE à une obstruction des glandes de l'estomac et des organes abdominaux.

La gastrite de BROUSSAIS et la gastralgie de BARRAS devaient, elles aussi, retentir profondément sur les fonctions psychiques. Pour ces deux auteurs, une fois que la transmission sympathique au cerveau est effectuée, on constate une augmentation de l'irritabilité, une grande mobilité d'esprit et une susceptibilité exagérée.

CHOMEL, tout en reconnaissant que l'hypocondrie peut se montrer indépendamment des troubles dyspeptiques, admet que « le plus souvent les troubles permanents des organes digestifs précèdent et engendrent les symptômes de l'hypocondrie ».

BEAU, a cultivé et développé à fond cette idée que l'estomac est un centre nerveux qui fait pendant au cerveau et que, s'il reçoit l'impression des différentes souffrances de l'organisme, il doit, à son tour, « exercer plus ou moins loin une influence symptomato-génique ». Selon lui, il n'y a pas d'hystéro-hypocondrie véritablement idiopathique; « celle qui paraît être le moins symptomatique dépend toujours d'une gastropathie ».

KRISHABER, au contraire, méconnaît absolument le rôle de l'estomac; il ne voit rien au delà des symptômes céphaliques et circulatoires de sa *maladie cérébro-cardiaque*.

BÉARD, en 1880, reconnaît que la neurasthénie est un trouble fonctionnel qui provient de l'épuisement cérébral spinal, sexuel et *gastrique*.

En 1884, LEDEN, dans un travail intitulé *Estomac et cerveau*, uniquement basé sur la clinique, indique, d'une façon claire et précise, les rapports physiologiques et pathologiques qui unissent intimément l'organe de la digestion et l'organe de la pensée; il s'appuie sur de nombreuses observations pour montrer que ces deux centres sont inséparables et que la maladie de l'un se transmet inévitablement à l'autre pour constituer un syndrome auquel il donne le nom de *maladie cérébro-gastrique*.

Nous voyons donc que si ces auteurs n'ont pas tous reconnu de la même façon l'influence de l'aliment lui-même sur les dispositions du caractère, du moins ont-ils tous observé l'action des troubles digestifs sur ce même caractère.

Toutes les excitations émanées des viscères sont donc, en fin de compte, transmises à ce centre intellectuel et les sensations internes prennent par là même une part active à la mémoire, à l'intelligence, à la volonté, aux sentiments, etc. Selon RIBOT (*Les maladies de la mémoire*), elles constituent même la base véritable de la personnalité.

À l'état de santé, en effet, l'homme ne peut se rendre compte de ce fait, puisqu'il ignore des sensations internes, en vertu de leur continuité toujours égale, alors qu'il faut changement d'impression pour qu'il y ait conscience. Tous ses organes dont le fonctionnement s'effectue en silence envoient au moi des impressions agréables, d'où résulte un sentiment de bien-

être qui fait aimer la vie; le cerveau n'est pas entravé dans ses hautes conceptions; la vie intellectuelle claire prend un libre essor.

Mais que quelque dérangement vienne à se produire dans l'un des rouages de la machine humaine, que quelque centre nerveux sympathique vienne à être irrité, l'équilibre qui existait entre le cerveau et les organes est rompu. Il y a variation dans la cénesthésie, variation dans l'état mental.

En fait, si le trouble viscéral est léger, il peut ne pas avoir d'effet immédiat, appréciable à la conscience; mais s'il se prolonge quelque temps ou, s'il se répète fréquemment, il acquiert de la force et parvient à vaincre la résistance des cellules psychiques.

S'il survient brusquement et qu'il soit de peu de durée, il jette le désarroi d'une façon momentanée dans le domaine de l'âme.

Si le trouble fonctionnel, une fois apparu, s'installe à demeure, jusqu'à faire partie intégrante de l'organisme physique, il déterminera de même une modification permanente et pathologique de l'état mental (psychoses d'origine génitale, hypocondrie par ptose rénale, transformation du caractère et des goûts, après l'émasculatation, etc...)

Si la maladie est ancienne, la raison toute entière, définitivement vaincue par la vie végétative, pourra sombrer à tout jamais (L. PRON).

CHAPITRE III

Rôle de l'alimentation dans l'évolution de la nature humaine

Aussi loin que l'on peut remonter dans l'histoire de l'Humanité, il nous apparaît que c'est par l'esprit que l'homme se distingue rapidement des autres espèces animales.

Par son esprit et par sa nourriture, l'un conditionnant l'autre, il parvient à se détacher de son état initial. Il fait peu à peu des efforts d'imagination, commence à changer les conditions de son existence et crée autour de lui une ambiance artificielle.

Au début, il est certainement bien armé, physiquement, pour la lutte. Il n'a besoin de rien. Quel secret désir le pousse à chercher autre chose, à se distinguer des autres races qui, elles, obéissent à leur seul instinct et lui restent fidèle ? On ne peut dire si c'est la variété de son alimentation qui éveille ses facultés intellectuelles ou si ce sont ses qualités d'esprit, son génie inventif naissant qui lui font rechercher la diversité dans la nourriture...

Ici se greffe pour nous la discussion rapide des

théories biologiques qui opposent le principe de constance intellectuelle de l'individu et la loi du progrès psychique indéfini dans l'humanité...

« On ne peut pas nier, dit HALLEUX, la conquête progressive de la nature par l'homme, et cela dès les temps les plus reculés ». « Quelle longue patience, dit FOVEAU DE COURMELLES, quel génie il a fallu à l'homme nu, désarmé, inhabile, des temps préhistoriques pour faire peu à peu la conquête du monde, des choses et des êtres ambiants, tous ennemis nés du futur roi de la nature. Qui aurait pu deviner, en présence des gigantesques mammouths, des énormes mastodontes, des titanesques dinotheriums, des forêts de fougères arborescentes, qui devaient devenir la houille, que l'être débile, velu, informe, qui, audacieux, au lieu de se courber un jour vers le sol, osait lever les yeux vers la voûte étoilée, dompterait un jour tout cela ? ».

Mais on a prétendu que cette supériorité psychique, élément essentiel, constitutif de l'homme, n'était pas un caractère plus ou moins anciennement *acquis*.

Comme dans toutes les espèces *fixées* depuis des milliers de siècles, les organes de l'homme ne changent pas, ne se perfectionnent pas. On ne peut pas dire que notre œil voit plus loin et que notre oreille entende mieux que l'œil et l'oreille de nos ancêtres, il y a dix mille ans..

Notre appareil psychique, nous dit-on encore, ne paraît pas s'être perfectionné; du moins nous ne pouvons pas faire la preuve d'une supériorité acquise de notre cerveau sur le cerveau de l'homme des cavernes. C'est

ainsi que dans une des plus nobles manifestations de l'esprit, l'art grec, au v^e siècle avant Jésus-Christ, n'a jamais été dépassé, même par l'art contemporain.

RÉMY DE GOURMONT, nous a montré cette supériorité psychique de l'homme s'affirmant dès les premiers âges. Il développe cette idée que l'intelligence humaine s'est maintenue, à travers les siècles, invariable en son fond, en son pouvoir... Du moment que l'espèce humaine a été constituée, ses possibilités intellectuelles se sont trouvées établies et fixées, comme sa physiologie même. Au lendemain de sa constitution la race blanche était capable de génie, absolument dans les mêmes proportions que de nos jours; et la moyenne intellectuelle d'une tribu de l'âge de la pierre devait être sensiblement égale à la moyenne intellectuelle d'un village français d'aujourd'hui.

A l'appui de cette manière de voir, l'auteur nous cite une série de découvertes anciennes et de faits : en tête, « le premier, le plus considérable, celui qui domine non seulement toute notre histoire sociale, mais aussi et d'abord toute notre histoire biologique, c'est la découverte du feu. Cette découverte est le fait de génie le mieux caractérisé dont l'humanité puisse se vanter... Si l'homme n'avait pas vu autre chose dans le feu que ce qu'y voient les autres animaux, il n'aurait jamais trouvé ni le moyen de le perpétuer, ni le moyen de le reproduire : l'homme seul eut le génie du feu. Puis il y a l'utilisation du silex, comme couteau et comme arme, le façonnage de la pierre, du bois, le génie de l'aiguille à coudre, l'art de filer la

laine ou les fibres végétales, le levier, le plan incliné et le rouleau, autant de gestes que l'auteur dit équivaloir aux plus beaux mouvements de pensée d'un LAVOISIER ou d'un PASTEUR.

Mais alors, est-ce à dire que le rôle des acquisitions ancestrales soit nul dans le domaine du psychisme ? Le Dr GRASSET ne le pense pas, car le psychisme de l'homme a la faculté d'accumuler et d'utiliser les découvertes et les acquisitions psychiques des générations et des siècles antérieurs. C'est ce qui différencie ce psychisme de celui des animaux. La ruche des abeilles et l'organisation sociale des fourmis sont remarquables à bien des points de vue, mais ne marquent aucun progrès, aucun changement dans un sens quelconque, depuis les plus anciennes descriptions. Le castor n'a réalisé aucun progrès dans son art ancestral d'élever des huttes et des barrages.

« Seul, dit DE NADAILLAC, seul, parmi les êtres innombrables qui l'entourent, l'homme est capable de s'assimiler l'œuvre de ses devanciers, de profiter des efforts qu'ils ont faits, des connaissances qu'ils ont acquises, de comprendre le passé et par le passé de prévoir l'avenir, de progresser en un mot par la comparaison des choses. » HALLEUX, qui cite cette phrase, ajoute : « l'uniformité et la stabilité caractérisent la conduite de l'animal; le changement et le progrès, celle de l'homme ».

Or comment ne pas songer que le cerveau de l'homme, possédant au début un rudiment d'intelligence, n'ait pas contribué lui-même à son propre progrès ?

Comment ne pas penser qu'influèrent surtout sur ce progrès des questions de races, de climats, de nourriture ?

Charles RICHET disait, dans son étude sur l'alimentation normale, que « le blé n'a pas été inventé par la nature pour nourrir l'homme; la luzerne ne pousse pas pour être mangée par le mouton, le mouton n'a pas pour fonction de nourrir le loup ».

Certes, la luzerne n'a pas été inventée pour nourrir le mouton; mais elle est la matière utilisée par la nature pour construire le mouton. Les végétaux sont les matériaux de construction de l'édifice animal. Le mouton apparut dans la série des êtres vivants après la luzerne; l'animal se forma aux dépens du végétal. Le loup, plus récent, incapable de digérer la luzerne, construisit son corps en utilisant la substance du mouton. « Dans la succession des êtres qui ont peuplé la terre, les suivants se sont nourris des précédents et la composition chimique du corps des précédents a déterminé, limité, la composition chimique et le développement des suivants » (A. GAUDUCHEAU).

Or, l'homme est, de tous les animaux, celui dont la nourriture est la plus variée. La nature disposa, pour la construction de l'édifice humain, d'une grande diversité de matériaux.

L'Histoire de l'Alimentation humaine nous apprend que celle-ci semble avoir été d'abord celle des grands anthropoïdes : fruits, jeunes pousses, racines, insectes, mollusques, petites proies faciles à attraper à la course, pour devenir beaucoup plus tard plus com-

pliquée et plus variée encore. Combien de temps son esprit mit-il à confectionner des armes de pierre éclatée, des pièges grossiers pour capturer des animaux de grande taille, mammouths, ours et lions des cavernes, urus, élans, bisons et surtout chevaux sauvages qui abondaient alors ? Certainement plusieurs milliers d'années. Il est remarquable de constater que son génie inventif ne s'est exercé que dans le but d'assurer son existence : c'est une activité intéressée ; il n'apparaît point d'art.

Certains aliments habituels viennent-ils à manquer ? Il apaise sa faim en enrichissant son menu d'un nouveau végétal ou d'une nouvelle victime... Les richesses de la nature sont à la portée de sa main : il en use largement et sa curiosité s'éveille... Une décrue lui offre de superbes poissons, il les mange. Sans doute y trouve-t-il du bon puisqu'il cherche à s'en procurer à nouveau en confectionnant des engins aquatiques rudimentaires, et trouve déjà un agrément aux occupations de la pêche...

Comme le font aujourd'hui les Esquimaux, il boit le sang chaud des victimes qu'il vient d'abattre, ce qui contribue sans doute à le rendre de plus en plus courageux. Son instinct lui conseille de mettre de la nourriture en réserve : il fait sécher et boucaner des quartiers de venaison...

Puis soudain il possède l'art d'allumer et de conserver le feu : il connaît du coup une infinité de jouissances nouvelles et l'art culinaire apparaît...

Nous en sommes d'ailleurs réduits à des conjec-

tures, faute de documents, de traces. Les ouvrages anthropologiques nous apprennent que les manifestations de l'activité humaine ne commencent à être entrevues que relativement tard, après la seconde période glaciaire, qui dura environ deux cents siècles : ce sont celles d'une nouvelle race plus affinée, possédant des lances, des armes de jet, des javelots et des flèches à pointe de silex, des hameçons et des harpons. La chasse devient plus fructueuse; on trouve en effet dans les cavernes des ossements de chevaux, d'hémione, d'aurochs, de bison, de bœuf musqué, de renne et plus rarement de sangliers, de renards, de chevreuils, de chamois, de bouquetins, de blaireaux, d'oies sauvages, de lagopèdes, de grives... La pêche donnait des saumons, des truites, des chevennes, des carpes, des anguilles; on trouve aussi des restes de noix, des noisettes, des glands, etc...

A la période néolithique les mœurs changent, l'homme devient plus sédentaire, il abandonne les cavernes pour les habitations bâties sur pilotis, et, tout en restant encore chasseur et pêcheur, commence l'élevage et la culture. Il domestique le chien, le mouton, le chèvre, le bœuf des tourbières, le porc, qui lui fournissent une réserve de chair fraîche, si bien qu'à l'âge de bronze la venaison ne forme plus qu'un dixième de la nourriture carnée. L'homme apprend aussi à cultiver le blé antique, les panais, les carottes des prés; il possédait déjà des poteries d'argile séchée au soleil ou au feu, la métallurgie primitive de l'âge de bronze lui procure des armes et des ustensiles nou-

veaux. D'autres céréales font leur apparition, le froment égyptien, l'épeautre, plus tard l'orge, puis le seigle, l'avoine, le millet; plus tard encore les pois, les lentilles et finalement les fèves. Notre cultivateur possédait aussi quelques condiments, le cerfeuil, le cresson, la moutarde, le pavot, le cumin du Nord et le cumin amer du Turkestan.

C'est à cette époque, nous dit le Dr A. GOTTSCHALK, qu'il vint vraisemblablement à l'idée de quelque esprit curieux de faire bouillir, dans la marmite grossière, un morceau de viande assaisonnée de sel ou des cendres du foyer, aromatisé de quelques racines. Ainsi naquit sans doute le pot-au-feu...

L'homme lacustre savait faire cailler le lait, égoutter le caillé et le laisser s'affiner en fromage; les fruits sauvages étaient devenus plus abondants avec l'adoucissement de la température; il y avait des pommes et des petites poires que l'on faisait sécher pour l'hiver, des prunelles, des cornouilles, des sorbes, des cerises douces et amères, des framboises, des mûres, des fraises, des châtaignes d'eau, des noix, des noisettes, des faînes; il y avait aussi les fruits du sureau et ceux de la vigne sauvage que l'homme sut faire fermenter. Et, n'en déplaise aux moralistes à courtes vues, l'usage — et même l'abus — des boissons énivrantes fut peut-être une des grandes causes du perfectionnement de l'intelligence.

Ainsi par son initiative, par son invention, le cerveau de l'homme a pu agir sur son propre développement et sur son évolution...

Car il s'agit en effet d'une véritable *évolution* et cette transformation de l'esprit humain ne peut être expliquée que par les moyens qu'il a imaginés petit à petit pour modifier son milieu et sa nourriture.

Or si nous voyons dans la nuit des temps apparaître le vêtement, s'élaborer la parole, se modeler des rudiments de civilisation, naître enfin des manifestations intellectuelles pures, d'art en particulier, signes d'un complet bouleversement de l'espèce dans le sens de l'amélioration, il est curieux de constater que les autres espèces qui nous entourent, si elles subissent des transformations morphologiques, si certaines sont même anéanties à jamais tandis que d'autres apparaissent, ne font pas les mêmes progrès de l'intelligence, mais, comme nous l'avons dit tout à l'heure, se font remarquer par leur étonnante stabilité.

Cette stabilité serait d'ailleurs un argument contre les probabilités de notre évolution. Mais il nous faut remarquer qu'aucun autre animal n'a pu et ne peut, comme nous, modifier délibérément son ambiance et sa nourriture.

Il n'y a aucune raison connue pour que les caractères spécifiques du mouton se modifient tant qu'il mange toujours de la luzerne; mais il est logique de penser que certains des caractères de l'espèce humaine se sont transformés, à mesure que changeaient son alimentation et son genre de vie.

Il ne paraît pas impossible, *a priori*, de reconstituer expérimentalement ce grand phénomène, l'apparition de l'intelligence dans la série animale. Pour cela

(A. GAUDUCHEAU), il faudrait soumettre quelques mammifères réputés les plus intelligents, le chien, le singe anthropoïde, le rat, pendant plusieurs générations, à des régimes variés et à des conditions de vie réglées de manière à stimuler leur sensibilité et leur instinct, à des radiations, etc...; on verrait alors s'il est possible de faire apparaître des animaux extraordinaires et l'on éclairerait, par comparaison, l'histoire passée et future de l'humanité; on verrait si le développement des fonctions psychiques dépend de facteurs dont nous pourrions devenir les maîtres, par exemple de quelque hormone capable de déterminer l'hypertrophie cérébrale.

Telles nous apparaissent ces suggestions, qui seraient un beau thème de travail pour le laboratoire.

CHAPITRE IV

Aliments et caractères Problème chimique ?

*« Dis-moi ce que tu manges et je te
dirai qui tu es. »*

(CABANIS)

Les analyses des substances animales et végétales qui servent de nourriture habituelle à l'homme ont montré que les divers aliments présentent de très grandes différences au point de vue de leur composition chimique.

Les progrès de la chimie de la digestion d'une part, ceux de la physiologie d'autre part, ont permis l'étude de leurs effets sur l'organisme après le travail d'assimilation, et en particulier de leur influence sur le fonctionnement du cerveau.

A l'état normal les produits ultimes de la digestion renferment des principes toxiques : leucine, tyrosine, créatine, créatinine, composés ammoniacaux, acide crotonique, propionique, indol, scatol, etc... La décomposition des matières albuminoïdes, qui se fait dans l'estomac et l'intestin, en l'absence de quantité

suffisante d'oxygène, donne naissance à des ptomaïnes.

Mais ces produits ne se forment qu'en quantité modérée et d'autre part à leur passage dans le foie, ils sont réduits à l'état de combinaisons peu nocives, qui sont éliminées par l'urine, par la sueur, par la peau et par diverses glandes de l'organisme. Si l'estomac fonctionne normalement, il n'y a pas de fermentations gastro-intestinales, pas d'absorption par le sang de principes nocifs, le cerveau et les autres organes ne reçoivent pas de poisons, ils sont à l'état de santé.

Il en est tout autrement dans certaines formes de dyspepsie consécutives à un régime alimentaire mal équilibré ou à l'ingestion d'aliments peu digestibles ou de mauvaise qualité. L'estomac ne pouvant aboutir dans les délais normaux à une réduction chimique de son contenu, le séjour de ce contenu se trouve prolongé considérablement et la fermentation des résidus alimentaires se produit : il se forme de l'acide lactique, acétique, butyrique, oxybutyrique, sulfo-cyanique, des gaz (O , H , CO_2 , AZ , H_2S), des alcools, des acétones, des ptomaïnes des putrescines, etc... Tous ces produits, s'ils sont absorbés, passent dans le sang et peuvent intoxiquer puissamment les centres nerveux.

Les acides de fermentation jouent encore un rôle à part, qui tient à leur fonction chimique et non à leur toxicité. Ils diminuent l'alcalinité du sang et des tissus qui deviennent moins résistants.

Le cerveau et la moelle sont dès lors susceptibles de présenter des réactions anormales.

D'autre part les travaux et expériences de MAIRET et FLORENCE ont mis en relief l'action primordiale du phosphore sur la nutrition et le fonctionnement des centres nerveux.

Le cerveau en fonctionnant absorbe l'acide phosphorique uni aux alcalis, et rend l'acide phosphorique uni aux terres. De l'examen de nombreux bilans de phosphore établis en recherchant cet élément chaque jour, d'une part dans la ration, d'autre part dans les urines et les fèces, il ressort que la perte quotidienne de phosphore, dans les cas de régimes normaux, oscille entre 0 gr. 90 et 1 gr. 50.

Or nos aliments ont une teneur en phosphate très variable : le fromage, le jaune d'œuf, les légumes secs, les graines de céréales en contiennent davantage que les légumes verts, le pain, les pâtes, le lait de vache.

En tenant compte de ce fait que le pain blanc et le riz sont peu riches en phosphore, que les pommes de terre en contiennent encore moins et que le beurre en renferme une quantité insignifiante, on imagine aisément qu'un régime ainsi composé ne tarderait pas à déterminer un appauvrissement de l'organisme en phosphore, qui amènerait rapidement l'altération des centres nerveux.

Le Professeur SCHMITZ a fait des expériences fort intéressantes sur l'action des phosphates sur l'activité intellectuelle : il a expérimenté avec une série

de savants, avec des comprimés de phosphates (NaPO_4H_2), et il en résulte que les « savants phosphorés » comme il les appelle ont éprouvé une capacité, une facilité et une volonté pour le travail intellectuel, très marqué (A. BACICURINSKI).

Plus récemment, la découverte des vitamines a montré quel rôle important jouait ces substances impondérables dans la nutrition des cellules nerveuses.

La vitamine A parce qu'elle appartient au groupe des lipides, partie vitale du système nerveux, et qu'elle est proche parente des phosphatides qui entrent dans la composition du cerveau (lécitine, céphaline, cholestérine, cérébrosides, etc...).

La vitamine B parce qu'elle est antinévritique. Son absence dans l'alimentation est un poison pour le système nerveux.

Enfin, on connaît le rôle de la vitamine D dans le métabolisme du calcium, constituant important de la cellule nerveuse.

Toutes ces vitamines ont une action sur les glandes à sécrétion interne, elles-mêmes liées directement ou indirectement avec tout notre système psychique.

On voit donc que les rapports de l'alimentation avec les vitamines et les glandes endocrines sont de la plus haute importance pour notre activité cérébrale, à ce point qu'il peut exister des particularités de l'alimentation en rapport avec la profession. La diététique du savant, assis pendant des heures, dans l'air confiné du cabinet de travail, avec une très grande tension de la pensée, sera très différente de celle

d'un boxeur ou d'un ouvrier agricole, passant sa journée au grand air à un travail physique difficile.

Après ce court exposé on comprendra mieux le rôle joué par les aliments, sous le rapport de leur qualité et de quantité, dans l'activité de l'esprit.

On ne s'étonnera pas des faits d'une importance considérable qui ont marqué l'avance, le piétinement ou le recul intellectuel de certains peuples plus ou moins heureux dans le choix qu'ils faisaient de leurs aliments ou plus ou moins favorisés dans ce choix par la Nature.

D'une façon générale, c'est la qualité des aliments qui semble avoir joué le plus grand rôle.

Les peuples qui faisaient usage de mets légers et substantiels ont eu une intelligence plus vive, des facultés plus brillantes et un abord plus aimable que ceux qui se nourrissaient de substances indigestes et grossières.

Telle fut la supériorité des peuples méditerranéens, aidés par leur latitude et leur climat, sur les peuples du Nord, habitant des contrées froides, arides et désertiques.

L'extraordinaire degré de civilisation égyptienne antique, même à une époque très reculée (3500 av. J.-C.) alors que les autres peuples n'en étaient encore qu'au stade primitif, ne peut être expliquée que par la diversité extraordinaire de sa flore et de sa faune, par son climat et par son sol d'une fertilité excep-

tionnelle, toujours renouvelé par les inondations du Nil, et livrant généreusement à l'homme tout ce qui pouvait lui être nécessaire pour vivre.

Là, l'homme n'avait pas besoin, comme ailleurs, d'efforts répétés et incessants pour s'assurer une maigre subsistance et une existence précaire; il n'avait qu'à se laisser vivre et il lui suffisait d'un léger travail pour réaliser un sérieux progrès de bien-être.

La fertilité des rives du Nil procurait des légumes de choix, des fruits excellents, des céréales, on consommait les jeunes tiges de papyrus, les racines et les graines de lotus blanc comme aujourd'hui encore en Orient et en Chine; le gibier était abondant, la viande de boucherie ne manquait pas et les basses-cours étaient bien fournies de pintades, de sarcelles, d'oies, de cailles, de perdrix; les poules, originaires de la Perse, n'ont été introduites que plus tardivement. Les poissons étaient tous extrêmement nombreux dans le Nil et devaient pulluler dans les marais avoisinants; ils formèrent sans doute la base même de la nourriture des premiers Egyptiens qui mangeaient aussi certains mollusques fluviatiles, tels que les unios et les anodontes.

Les animaux sauvages, pris vivants à la chasse, conservés d'abord comme en-cas pour le moment où le gibier viendrait à manquer, furent vite domestiqués : l'homme reconnut très tôt les services que ces bêtes pouvaient lui rendre, et non seulement il les nourrit, mais encore les dressa et les utilisa, recueillit leurs œufs ou leur lait.

Bien que l'agriculture soit partout moins ancienne que l'élevage, la culture des céréales prit en Egypte un essor facile grâce au sol détrempé et ameubli par l'inondation.

Les Egyptiens cultivaient la vigne et savaient faire le vin dont ils avaient tendance à abuser; en pareil cas ils recouraient à la racine de raifort bouillie pour dissiper les fumées de l'ivresse. Plus tard ils usèrent de la bière, du cidre, de l'hydromel, du vin de dattes, de grenades, de palmiers et auraient même connu certaines liqueurs plus fortes.

Par ailleurs, HÉRODOTE nous raconte que la cuisine égyptienne témoignait d'un art déjà fort avancé. Il s'étend sur l'abondance et la somptuosité qui régnaient à la table des Pharaons.

Pourquoi ce contraste entre cette civilisation brillante et la barbarie primitive des autres peuples contemporains, réduits à chercher leur nourriture au prix d'un labeur beaucoup plus pénible et restés sauvages parce qu'ils connaissaient les affres de la faim, obligés de manger ce qu'ils trouvaient, soit le peu que leur offrait un sol aride et dur, et à qui les rigueurs du climat rendaient la chasse pénible et souvent infructueuse ?

Ainsi très différents de caractère, beaucoup plus barbares que les Egyptiens étaient les Assyriens qui ne s'adonnaient pas à la culture mais se contentaient de légumes sauvages et des produits de leur chasse.

On voit donc que la diversité des aliments entretenue par la culture et stimulée par les facilités du

climat, ne sont pas étrangers au développement intellectuel des Egyptiens, à la perfection qui présida si tôt à leur activité artistique.

Beaucoup plus tard la civilisation grecque semble avoir trouvé les mêmes origines ; grâce à PLUTARQUE nous connaissons les habitudes de table des Grecs. nous savons quelle importance ils attachaient à leur alimentation et même quel raffinement inouï ils déployaient parfois dans l'élaboration de leurs menus, témoignages des ressources énormes dont ils avaient su profiter.

Bien différemment se sont comportés les peuples que le souci de trouver sur le champ leur nourriture empêcha de se détourner vers les efforts intellectuels et dépourvut de toute possibilité artistique quelconque.

Loin d'avoir une alimentation aussi riche, aussi variée que celle des Grecs, dont les habitudes gastronomiques n'étaient pas, semble-t-il, fort éloignées des nôtres, ils eurent une existence obscure et sans histoire qui se prolongea pendant des siècles sans que rien ne vînt secouer leur bestiale torpeur.

Ceux qui d'ordinaire se nourrissent assez abondamment ne ressemblent ni au physique ni au moral aux autres individus habitués à vivre d'aliments grossiers. Les attributs des uns ne sont pas ceux des autres : ils diffèrent par leur degré de stature, la couleur de la peau, la fermeté des chairs, etc... Chez les premiers, les fonctions de l'entendement sont plus

développées, les idées plus brillantes, ont plus de force et d'énergie; chez les seconds la sensibilité générale est moindre, les facultés intellectuelles sont plus engourdies, les impressions font moins d'effet, le sens artistique n'est pas ouvert, tout l'organe cérébral est plongé, semble-t-il, dans un état d'apathie.

« Cette nourriture grossière et si peu réparatrice, dit DUMAS enlève à la mémoire son assurance, à l'imagination sa fraîcheur, au jugement son exactitude, à toute l'intelligence la liberté de ses opérations et l'exercice de ses moyens ».

La simple observation de ce qui se passe journellement suffit presque pour constater cette vérité. En effet, à la suite de certains repas copieux, après l'ingestion d'aliments riches et puissamment nutritifs et quand la digestion s'est effectuée normalement, l'action du cerveau devient plus libre, plus facile, parce que stimulée et ranimée. « Alors les idées sont plus riantes, les affections douces et bienveillantes, tous les objets semblent s'offrir sous des couleurs agréables et produisent les impressions les plus heureuses de l'espoir et du bonheur... Alors les idées sombres et mélancoliques sont remplacées par une humeur enjouée, on devient plus sensible et meilleur, on veut faire partager à tous ceux qui nous environnent le bien-être que l'on éprouve... » (la chaleur communicative des banquets...).

Alors aussi les passions deviennent plus vives : c'est dans ces instants que le génie enfante les conceptions les plus vastes, les plus brillantes, que l'ima-

gination devient plus féconde et que les idées prennent un caractère de force et d'élévation qu'elles n'avaient pas auparavant; dans ces moment même on se croit un autre être, tout l'appareil locomoteur se sent plus d'énergie et plus d'agilité.

Au contraire, une nourriture trop pauvre de principes nutritifs assiège l'esprit de l'homme des idées les plus sinistres, des sentiments les plus malheureux, entrave l'essor de toute imagination et lui ôte même jusqu'à l'espoir du moindre contentement.

Sa sensibilité générale ne peut que diminuer, son cerveau tombe dans un état de langueur de plus en plus accusée et la « sécrétion de la pensée », si on peut s'exprimer ainsi, se fait d'une manière lente, pénible et embarrassée.

L'absence de diversité, l'insuffisance calorique de leurs régimes, la carence totale de certains éléments indispensables nous montrent bien pourquoi faisait défaut chez certains peuples le moindre progrès.

D'après les remarques que PIRON a faites dans ses voyages et d'après les comparaisons qu'il a établies entre différentes peuplades qu'il a pu examiner avec soin, il résulterait que la faiblesse et la configuration vicieuse de certaines parties du corps des habitants de l'Australie centrale sont dues au défaut et à la mauvaise qualité de leur alimentation. Au contraire, chez les Malais, où le pays fournit avec profusion toutes les richesses animales et végétales, la force physique est plus développée, les membres plus vigoureux. Enfin lui-même a constaté qu'à mesure que

la nourriture devient meilleure et plus abondante, l'organisation devient plus parfaite, l'intelligence plus développée, la civilisation meilleure et la population plus nombreuse.

Quelques observateurs (épris de subtilité) ont même avancé que le nombre des mâles était plus considérable pendant les années d'abondance. Dans les pays du Nord en effet, où l'on suit un régime surtout animal, où la nourriture a besoin d'être plus substantielle, il naît plus de mâles que dans les pays méridionaux où la nourriture est presque exclusivement végétale. « Les mâles se font par excès, disait ARISTOTE, et les femelles par défaut ! »

De même l'exclusivité de certains régimes carnés ou végétariens, semble être à la base des divergences de caractères.

Les peuples carnivores ont été de tout temps supérieurs aux peuples frugivores ; plus courageux, plus audacieux, ils les ont asservis et domptés. Les Grecs et les Romains, qui vivaient beaucoup de chair, étaient courageux et belliqueux.

William EDWARDS a constaté que la force au dynamomètre est bien plus grande après un repas composé de viande qu'après l'ingestion de légumes, ce qui n'échappe à personne.

Ce sentiment de vigueur, acquis en mangeant de la viande, en même temps qu'il donne aux muscles plus de force et d'énergie, procure au système nerveux plus de ton et d'activité.

Les nations des contrées septentrionales de l'Europe se nourrissent beaucoup de la chair des quadrupèdes et des oiseaux. « On trouve dans leur génie une certaine rudesse, une fierté, une énergie et même une dureté d'âme plus ou moins caractérisée. Cette sorte de fermeté se métamorphose même en une invincible opiniâtreté chez les peuplades chasseresses et sauvages de l'Amérique du Nord » (FERREIRA-FRANCA).

S'il faut en croire CABANIS, les législateurs pieux, pour mieux plier au joug les moines, pour la plupart dans la force de l'âge, se proposèrent d'affaiblir leur corps et leur vigueur intellectuelle (*Minuere Monachum*) en leur interdisant formellement l'usage de la viande. PYTHAGORE, pour rendre ses disciples plus attentifs et plus soumis, avait déjà employé le même procédé.

« Les hommes soumis à la nourriture animale, nous dit encore FERREIRA-FRANCA, sont courageux, audacieux et entreprenants, leurs passions sont violentes et sans fin, aucun obstacle ne les arrête : au contraire, tout ce qui contrarie leurs penchants ne fait qu'augmenter en eux cette énergie et cette persévérance qui les caractérisent ; ils aiment tout ce qui peut présenter de grandes difficultés, car ils ont conscience de leurs forces et ont besoin de les exercer : le repos les fatigue.

De ce sentiment de force résulte qu'ils sont francs, incapables de toute action lâche et veule.

...Mais cette habitude de tout emporter par la force

les rend brutaux et grossiers, et ils ne tardent pas à devenir cruels, féroces et sanguinaires.

La colère, l'ambition et l'amour de la domination fermentent dans ces âmes vigoureuses. Aimant l'indépendance, ils ne peuvent supporter l'esclavage. Bien plus, ils asservissent les autres, paisibles frugivores... »

On voit donc que si le régime carné donne beaucoup d'énergie à certaines facultés, il entraîne à sa suite de graves inconvénients, quand il est suivi d'une manière trop exclusive, car il est contraire à cette délicatesse de sensibilité, cette élévation de l'imagination, cette acuité de jugement si nécessaires à l'exercice de la pensée.

Les individus adultes qui prennent plusieurs plats de viande par jour ont un système nerveux surexcité; ils sont coléreux, ambitieux, dominateurs, passionnés, ils n'ont pas de délicatesse de sensibilité, d'idées stables et pondérées, de finesse de jugement, leur pensée n'est jamais calme.

Bien qu'on ait souvent prétendu le contraire c'est au genre de nourriture et non au climat que l'on doit attribuer le caractère des peuples.

Sans doute le climat indique-t-il d'avance le genre de nourriture dont doit user un peuple : mais le climat seul ne produit pas ces effets puisqu'il est possible de les faire naître sous toutes les latitudes..

« Les Indiens du continent qui vivent de végétaux

sont doux et compatissants, disait PIRON, tandis que les Japonais qui habitent au même degré de latitude, mais qui se nourrissent d'animaux, sont réputés cruels et pervers... »

HOMÈRE représente les Cyclopes mangeurs de chair comme des hommes affreux et terribles, et les Loto-phages, ou mangeurs de Lotus comme un peuple si aimable qu'aussitôt qu'on avait essayé de leur commerce. on en oubliait jusqu'à son pays pour vivre avec eux.

Le régime végétal a des propriétés différentes. Au contraire du régime animal, il tend à ralentir toutes les fonctions et produit un sentiment de faiblesse. « Ce sentiment engendre la timidité et l'irrésolution. L'esprit devient doux et tranquille, mais faible et pusillanime. Les hommes deviennent paresseux, incapables de fermeté. Leurs passions sont sans énergie comme leur corps sans vigueur. Ils ont le caractère sensible, paisible et compatissant.

Une diète végétale amollit le courage, éteint l'aiguillon des passions. C'est pourquoi les peuples frugivores sont si lâches et facilement conquis. Esclaves, ils ne font que gémir et n'osent jamais secouer leur joug hautement.

N'ayant pas assez de courage pour affronter les dangers, ils deviennent rusés et traitres. Cette faiblesse les rend superstitieux : ils craignent tout, même leur ombre ; et comme le dit St. Lambert, la superstition est la crainte des puissances invisibles ».

Certaines peuplades de l'immense Russie, habituées à ne vivre que de mauvais pain de sarrasin et de lait, ont une inaptitude marquée aux travaux de l'esprit. Il en résulte pour eux une complexion molle et lymphatique, caractérisée par l'atonie de l'appareil digestif, la faiblesse du pouls, la laxité des téguments et une grande disposition aux malaises fébriles.

De nos jours, n'est-ce point à leur alimentation sommaire que les habitants de la Basse-Bretagne, isolés au milieu des marais de la Brière, doivent leur ignorance misérable, l'état arriéré de leurs idées, leurs superstitions et leurs croyances ?

Néanmoins, il apparaît que le régime végétal s'il est employé avec modération et dans les limites convenables semble favorable à l'exercice de la pensée.

En modérant l'impulsion des passions, il est un bon garant de la pureté des mœurs ; il rend les hommes plus doux, plus humains, moins sujets aux colères furieuses, sans doute à cause de l'absence de toxines. En diminuant la force corporelle, la sensibilité est plus vive, les idées plus nettes, la conception plus facile.

Le grand NEWTON, en composant son traité d'optique, se nourrissait de végétaux ; mais en même temps il usait de vin.

M. VIREY disait que le chat sauvage, qui n'a que trois fois sa longueur d'intestins, en prend cinq fois par la domesticité parce qu'il mange bien plus de végétaux.

N'y a-t-il pas de même entre les animaux herbivores et carnivores une différence profonde de caractère, aussi bien entre les animaux domestiques comme le

bœuf et le chat, qu'entre les animaux sauvages comme l'éléphant et le lion. ?

S'il faut en croire M. W. FALCONER, des lions auraient été dépouillés de leur férocité et rendus dociles par une nourriture végétale.

D'après BLANC, le caractère des peuples varierait encore selon le *genre* de végétaux : les racinivores seraient inférieurs aux granivores. Les nègres de l'Afrique qui vivent de patates et de manioc, les Insulaires du Pacifique, qui se contentent de racines de taro et de fougères, sont moins actifs et moins vivaces que les peuples qui se nourrissent de céréales.

Outre le régime considéré dans son ensemble, il semble que chaque aliment et chaque boisson jouissent de propriétés spéciales.

Les œufs, les huîtres quoique nourrissants (les premiers riches en phosphore) utilisés trop exclusivement, diminuent la force et l'énergie du physique et du moral. Quelques rares tribus des côtes de Guinée cherchent avec labeur une subsistance pénible sur le sable des rivages, pour y trouver des mollusques testacés : elles sont faibles, timides et traîtres.

Les poissons, d'après BRILLAT-SAVARIN, n'auraient pas d'autres effets que de rendre à la longue inertes, apathiques et insensibles les peuples ichthyophages qui en font usage. CABANIS dit que les peuples ont des appétits bizarres, et quelquefois des penchants funestes et cruels.

L'usage exclusif d'aliment farineux, s'il donne à

l'âme une grande tranquillité, émousse la sensibilité générale et engourdit les facultés de l'esprit.

LELIEUR, cité par BARBIER, disait qu'au XVIII^e siècle, les Quakers qui administraient les maisons pénitenciaires aux Etats-Unis, donnaient pour nourriture aux criminels enfermés dans les prisons, de la bouillie de maïs, assaisonnée de mélasse et que cet aliment changeait le caractère des individus enclins à la violence.

Le mode de préparation des aliments aurait également une influence. En effet, non préparés, les aliments sont mauvais puisque moins digestibles. Non cuits, ils donneraient aux penchants une direction vicieuse. Les loups, les lions doivent une partie de leur férocité à leur nourriture crue. Un chien nourri de viande crue est plus féroce qu'un chien nourri de viande cuite.

Le premier moyen d'attendrir l'homme barbare est de le soumettre au régime des nourritures cuites ; car, nous dit St LAMBERT, l'habitude de ne plus dévorer leur proie vivante et sanglante ôte quelque chose à la férocité des êtres.

Les assaisonnements et les épices rendent les aliments plus agréables et plus digestibles d'où un avantage pour l'esprit qui sera plus dispos, plus gai, plus actif.

Mais leur abus amène bien des inconvénients : ils font naître des appétits factices et nous portent à manger plus qu'il n'est nécessaire et à mal digérer. Or, nous savons que les maladies de l'estomac et du tube digestif retentissent vivement sur les fonctions de l'es-

prit et peuvent être la conséquence d'aberrations funestes au moral.

L'usage de certaines boissons semble avoir une action encore plus nette, parce que plus rapide, sur l'esprit.

Le thé agit directement sur le système nerveux. Du café, les uns ont fait une liqueur intellectuelle, capable de donner du génie aux imbéciles et d'autres un « noir poison qui tue le corps et dégrade le cœur ».

« Le plaisir de prendre du café n'est rien en comparaison du bien-être qu'on ressent après l'avoir pris », nous dit CABANIS.

Certes le café excite avantageusement toutes les fonctions de l'esprit. On devient plus dispos au travail de la pensée et capable d'une méditation plus profonde.

« Il rallume le flambeau du génie et le feu sacré de la philanthropie ».

ZIMMERMANN, un grand détracteur du café, dit qu'il en prenait sans inconvénient quatre tasses par jour, mais que deux tasses de plus le rendaient « très timide et très hypocondriaque ».

Le philosophe LICHTENBERG disait que s'il prenait beaucoup de café il s'effrayait de tout et même de certains bruits avant de les entendre !

BALZAC que l'on a souvent dépeint comme un goinfre, et un ivrogne, n'usa et n'abusa, en fait d'excitant, que du thé et du café.

« Le café, (dont il donne minutieusement la recette)

tombe dans votre estomac, disait-il, et dès lors tout s'agite, les idées s'ébranlent comme les bataillons de la Grande Armée sur le terrain d'une bataille et la bataille a lieu. Les souvenirs arrivent au pas de charge, enseignes déployées; la cavalerie légère des comparaisons se développe par un magnifique galop ; l'artillerie de la logique accourt, avec son train et ses gargousses ; les traits d'esprit arrivent en tirailleurs ; les figures se dressent, le papier se couvre d'encre, car la lutte commence et finit par des torrents d'eau noire, comme la bataille par sa poudre noire... »

Enfin le vin, le plus excellent et le plus agréable de tous les breuvages, a été chanté par de nombreux poètes comme étant le plus propre au bon fonctionnement de l'organisme.

« Les Latins nous disent que la vigne est appelée *vitis quasi vita*, parce que le vin restaure soudainement les esprits vitaux dissipés et reconforte, répare et fortifie la chaleur naturelle débilitée qui est le principal instrument de la vie, tellement que par l'usage du vin il est rendu gaillard plus qu'auparavant, à toutes les actions nécessaires à la vie. » (GUY PATIN)

Sous l'effet du vin, le cerveau ressent une excitation agréable qui maintient l'esprit dans une activité facile : les idées sont plus vives, plus nettes : on se sent prédisposé à la familiarité et à la bienveillance. La mélancolie et la tristesse sont bannies de la pensée et font place à la franchise, la cordialité et à cet abandon si doux des intérêts de la vie...

Bonum vinum lætificat cor hominum... Les senti-

ments prennent un caractère remarquable de noblesse, de force et de hardiesse. L'imagination lui est redevable de belles inspirations : RABELAIS, VILLON, RONSARD en ont assez dit toutes les vertus...

ESCHYLE ne composait ses tragédies que lorsqu'il était échauffé par cette boisson.

RACINE écrivit d'un seul trait sa comédie des Plaideurs au cabaret du Mouton Blanc « incité par BORLEAU, inspiré par un vin d'Arbois, et documenté en termes techniques par de Brillhac... »

La France, pays du vin par excellence, ne lui doit-elle pas la plupart des qualités exceptionnelles de ses enfants : courage, bravoure, franchise et bonté ?

« Dans les pays de vignobles, dit CABANIS, les hommes sont en général plus gais, plus spirituels, plus sociables ; leurs querelles sont caractérisées par une violence prompte, mais leurs ressentiments n'ont rien de profond, leurs vengeances rien de perfide ni de noir... »

Pourtant s'il attire de beaux effets quand il est pris avec retenue, son abus engendre des résultats bien différents.

La pensée se dénature ; les passions prennent un hideux caractère de corruption et de méchanceté.

« On est loquace et indiscret, les idées prennent de l'incohérence et de la bizarrerie ; la joie est bruyante, bientôt succède un véritable délire ; les facultés intellectuelles sont perverties ; la tristesse s'empare de ces âmes à peine sorties du bonheur... »

Ainsi pourrions-nous trouver à chaque aliment, à chaque boisson, une action spéciale ayant plus ou moins directement ses répercussions sur le caractère de l'homme...

Aussi comprenons-nous mieux l'importance de l'acte alimentaire, renouvelé plusieurs fois par jour, sur tout notre organisme. Si l'homme s'alimente mal, il se porte mal. Un très grand nombre de maladies est causé, ou, tout au moins, favorisé et aggravé par une alimentation mal comprise, aussi bien chez les intellectuels que chez les ouvriers, aussi bien chez les riches que chez les pauvres. Les uns mangent trop, les autres pas assez, presque tous choisissent mal leurs aliments.

Monsieur Dupont, toujours pressé, habitué de vivre dans le bruit et dans le mouvement, et qui entre au restaurant « en vitesse » pour choisir au hasard d'un médiocre menu un plat décoré d'un nom pompeux mais bien incapable de justifier ses titres de noblesse sur le terrain nutritif, Monsieur Dupont sait-il ce qu'il adviendra de lui-même s'il continue à transformer en Dupont cette pauvre nourriture qu'il ne prend même pas le temps de choisir ?

Pour faire un beau meuble l'ébéniste choisi son bois, il n'a pas coutume de prendre du sapin ; pour avoir un beau verger le jardinier choisi ses semences ; pour nourrir ses propres cellules, l'homme ne doit pas avaler n'importe quoi. Il ne lui faudrait pas un gros effort, mais seulement le souci du choix et de la qualité.

Certes l'homme n'a pas toujours le loisir de choisir, quand il lui faut calmer les tiraillements de son estomac. De plus, il semble mal équilibré par la nature, quant aux exigences de son appétit.

« L'appétit, sorte de balancier nutritif, devrait être le régulateur de l'alimentation comme il en est l'incitant, nous dit J. MARTY ; mais s'il joue ce double rôle chez les animaux, il ne le remplit qu'imparfaitement chez l'homme ; ce sens interne est en effet sorti chez lui du domaine de l'instinct pour entrer dans celui de la sensation. La faim de l'estomac et celle du palais, au lieu de conspirer au même but conservateur, ne s'éveillent ni ne s'apaisent en même temps, et les raffinements de la sensualité gastronomique et de l'art culinaire tendent à notre insu à remplacer l'appétit légitime, régulier, cette providence intérieure de la nutrition, par un appétit factice, surexcité, dans lequel, au grand détriment de la santé, viennent se confondre le besoin et le désir... »

On pourrait nous faire cette objection que les effets des aliments sont variables avec chaque individu et qu'il est vain d'essayer d'en tirer des éléments de prescriptions diététiques.

De même l'influence du jeûne ne semble pas avoir les mêmes répercussions psychiques chez tous les hommes. Les uns voient dans le jeûne un affaiblissement des facultés intellectuelles, d'autres un stimulant provisoire...

Dans l'auto-observation d'A. VITERBI qui, pour évi-

ter l'échafaud, se laissa mourir de faim et de soif durant quinze jours, nous lisons pour les deux derniers jours de sa vie :

« La faim ne me tourmente plus, la soif a entièrement cessé, l'estomac et les intestins sont tranquilles, la tête sans nuages, la vue claire. En un mot, un calme universel règne, non seulement dans mon cœur et dans ma conscience, mais encore dans toute mon organisation. »

Chez les peuples sauvages, les sorciers jeûnent parce que « ceux dont l'estomac est vide conversent aisément avec les Dieux », et par suite ils peuvent prédire la bonne aventure à la satisfaction de ceux qui les consultent.

De même les ermites, les saints, dans toutes les religions ont jeûné et pratiquent toujours le jeûne pour se rapprocher de Dieu. Partiel ou complet, le jeûne est devenu une règle, un devoir, dans un grand nombre de religions pour tous leurs prosélytes. A ce sujet, M. Roux nous dit : « On a voulu voir dans ces prescriptions des marques de sagesse de la part de leurs fondateurs, ils en auraient compris la valeur hygiénique et l'auraient en conséquence imposée. Mais il s'agit simplement de pénitence que l'on s'impose pour gagner les faveurs divines et si ces pénitences ont une partie hygiénique, la coïncidence est fortuite. »

Une observation frappante des avantages du jeûne nous a été donnée au XVI^e siècle par un gentilhomme vénitien, Louis CORNARO, qui la relate tout au long

dans un opuscule intitulé : « Des avantages de la vie sobre. » Il menait une vie dissolue. Dès l'âge de vingt-cinq ans, il fut atteint de maux d'estomac, de douleurs, de goutte, d'une fièvre lente. Il essaya en vain une multitude de remèdes. A l'âge de 40 ans, il entreprit de suivre un régime sévère et d'abandonner tout remède. Diminuant peu à peu sa ration, il la réduisit à 340 grammes environ d'aliments solides et 400 gr. de vin.

Voici d'après lui les avantages que procure la sobriété :

« Elle délivre et préserve l'homme de presque toutes les maladies, des catarrhes, de la toux, de l'asthme, des vertiges, des maux de tête et d'estomac, de l'apoplexie, de la goutte, de la sciatique, etc...

« Elle fait vivre longtemps, et elle rend l'esprit et le corps plus libres dans leurs opérations. Elle donne de la vigueur aux sens. Elle adoucit les passions. Elle conserve la mémoire. Elle émousse les pointes de la concupiscence, elle en éteint même les feux. »

A 95 ans, il se dépeint ainsi dans un de ses ouvrages : « Je me trouve sain et gaillard comme à 25 ans ; j'écris sept à huit heures par jour : le travail cérébral m'est facile ; le reste du temps je me promène, je cause ou je tiens ma partie dans un concert ; je suis gai, j'ai du goût pour tout ce que je mange, j'ai l'imagination vive, la mémoire heureuse, le jugement bon, et ce qui est surprenant à mon âge, la voix forte et harmonieuse » .

Il mourut à 103 ans. Sa conduite trouva de nom-

breux adeptes. Le jésuite flamand Léonard LESSIUS traduisit le traité de CORNARO, en adopta les principes et composa lui-même un ouvrage sur les avantages de la frugalité.

Le cardinal SPORTIA PALLAVICINI travaillait tout le jour sans rien prendre, et se bornait à faire un très léger souper.

NEWTON, nous l'avons vu, vécut au temps de ses plus grandes méditations d'un peu de pain et d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne.

Jean CHARCOT, dans une de ses expéditions au pôle antarctique quitta le navire avec quelques compagnons pour s'enfoncer dans le sud. Comme il faisait lui-même la distribution des vivres, il mit ses hommes, sans rien dire, à la demi-ration. Ceux-ci ne se plaignirent jamais de la faim, restèrent gais, et ne furent jamais malades malgré le surmenage.

Est-ce à dire que le jeûne est préférable à l'abondance de la ration ? En vérité, nous ne les croyons bienfaisants ni l'un ni l'autre.

La sobriété et la modération semblent être les meilleurs agents de santé et de vitalité du corps et de l'esprit, et l'homme normal devra user d'un régime alimentaire mixte et varié, pour avoir des idées saines et une volonté suffisante, des émotions et des passions compatibles avec la bonne mesure...

CHAPITRE V

Importance du problème alimentaire

« Per dietam et medicinam homo potest reddi sapientior... ».

(J. DESCARTES)

Ainsi comprenons-nous maintenant le rôle joué par l'alimentation à travers les âges, rôle énorme puisqu'il aboutit sans contredit à ce résultat : l'homme actuel...

Cette histoire de l'Alimentation nous montre que l'homme s'est insurgé dès le début de son existence contre de nombreuses dispositions de la nature.

En est-il résulté pour nous un bien ou un mal ? Quels hommes serions-nous aujourd'hui si notre ancêtre n'avait pas eu le génie du feu, s'il avait continué à manger les végétaux et la viande dans l'état où les offre la nature, s'il n'avait pas trouvé une saveur nouvelle et attirante aux aliments ainsi transformés, ce qui permit aussitôt la consommation d'un nombre considérable de végétaux ?

Il est en même temps remarquable de constater que d'emblée l'homme récolta toutes les plantes ali-

mentaires. Depuis les débuts de l'histoire écrite, pas une seule plante d'utilité générale ne s'ajouta à la liste de celles qui étaient connues antérieurement ; bien au contraire, plus la civilisation avançait, plus cette liste allait en s'appauvrissant.

« La civilisation, dit M. MAURIZIO, a eu pour effet de réduire toujours davantage le nombre primitivement très grand des espèces végétales servant à la nourriture de l'homme, ainsi que le nombre des formes primitivement très diverses sous lesquelles on les prépare... »

L'histoire montre que l'homme est passé d'une alimentation variée, riche en eau, pauvre en éléments solides, à une alimentation de moins en moins variée, de moins en moins aqueuse, de plus en plus riche en matériaux solides. »

Ainsi l'Agriculture a eu pour résultat la production de végétaux ayant une haute valeur nutritive, comme les céréales ; on comprend donc pourquoi les peuples qui ne pouvaient s'adonner à la culture des céréales ont eu une civilisation moins brillante que les autres. Les Asiatiques vivant de riz ont été inférieurs aux Européens, vivant de froment.

Cette insuffisance alimentaire a d'ailleurs été démontrée depuis la conquête de l'Indo-Chine et de Madagascar, où l'on voyait se modifier en quelques années des jeunes gens que l'on recrutait pour différents emplois et que l'on nourrissait à cette époque au régime européen. Ces individus, nous est-il rapporté, qui changeaient leur pauvre alimentation au riz

pour la ration militaire française au pain, viande et vin, devenaient plus forts et plus alertes que la moyenne de leurs compatriotes.

On constate la même transformation chez les petits annamites qui viennent passer en France plusieurs années de leur jeunesse.

Mais alors, nous dira-t-on, pourquoi la colonisation n'a-t-elle pas pour tâche première de changer l'alimentation des peuples soumis si elle prétend avant tout les « civiliser » ?

GUEGUEN, il y a quelque cent ans, s'élevait contre cet abus du colonisateur d'une façon qui ne manque pas de hardiesse :

« Qu'on cesse de s'étonner, disait-il, du caractère peu entreprenant de ces hommes, de leurs idées peu spéculatives, de leur routine... ou plutôt de leur instinct machinal dans la plupart de leurs actions ; qu'on cesse de s'étonner quand parcourant ces plaines désertes, couvertes de bruyères sauvages et de landes arides, où le soc du laboureur ne passera peut-être jamais, le voyageur ne trouve ni un village pour se remettre de ses fatigues, ni une goutte d'eau pour se désaltérer, mais ne voit autour de lui que terres incultes ou délaissées et jamais un homme qui les parcourt, tant en est petit le nombre par rapport à la surface qu'ils habitent. Car meilleur est l'aliment, plus grande est la population : c'est l'aliment qui engendre la vie, la grâce et la force ou au contraire la misère, la fatigue et la stérilité.

Qu'on ne s'en prenne pas à la nonchalance ou à la

paresse de ses habitants que leurs aliments font vivre et rien de plus ; mais si la digression m'est ici permise, qu'on s'en prenne à ceux qui se sont imposés la tâche glorieuse, mais souvent mensongère, de tendre sans cesse au bonheur, au bien-être de leurs semblables et qui par des conseils peut-être mieux dirigés, [pourraient leur apprendre à secouer leur] misère. Qu'on s'en prenne à ceux qui, par devoir, par obligation, doivent subvenir autant que possible au nécessaire, à l'utilité, à l'amélioration de tout ce qui leur est confié, mais qui sont peut-être souvent occupés d'intérêts étrangers à ce but. Ne pourrait-on pas, par des aliments choisis, tirer le cerveau de ces hommes, naturellement et forcément inerte, de leur engourdissement et par suite donner à tous leurs organes plus de force et de vie ? »

Il serait ridicule de prétendre qu'à la seule faveur d'une nourriture meilleure et plus copieuse on pourrait opérer de si grands changements, mais il est certain que ce moyen pourrait aider puissamment les efforts qu'on tenterait, car partout où la subsistance est assurée et meilleure, l'homme intellectuel marche plus vite dans la voie du perfectionnement. Nous pouvons donc tenir pour probable que si, un jour, les actuels mangeurs de riz, les Chinois, les Annamites et les Indiens, sont pourvus, comme nous, de viandes, de laitages, d'aliments fermentés, etc... leur nonchalance deviendra vivacité et leur caractère se rapprochera du nôtre.

L'intelligence et la sensibilité de l'homme ne se sont peut-être pas modifiées apparemment pendant la période des temps historiques ; le changement de notre manière de vivre n'a peut-être pas été suffisant, jusqu'à présent pour affecter d'une façon appréciable et permanente les qualités foncières de notre corps et de notre esprit ; mais cela ne prouve pas qu'il en sera toujours ainsi. Nous avons de sérieuses raisons de supposer, au contraire, que l'invention nous a donné et nous donnera, de plus en plus, des conditions de vie telles que notre état physique et mental en subira des effets soit d'avancement, soit de régression (A. GAUDUCHEAU).

L'expérience de l'ours de Liebig se répète, à grande échelle, sous nos yeux, non plus sur un ours, mais sur l'espèce humaine, et la plus grande partie de la race blanche y participe. Rien ne nous autorise à dire si nous en deviendrons meilleurs, moins bons ou plus mauvais.

Nous avons vu que les auteurs sont nombreux, médecins, philosophes, écrivains, poètes, qui de tout temps ont remarqué l'influence de l'alimentation sur le caractère.

La littérature française ne manque pas d'ouvrages traitant de ces questions diététiques. Il y en a de toutes tailles, en prose, en vers, en vieux français ou en provençal. Si les uns nous ont séduit par leur érudition, d'autres nous ont charmé par l'élégance de leur style.

Il y en a de moroses, de lestement troussés, d'infinitement instructifs et d'éternellement fastidieux... Tant il est vrai qu'en France, où la gastronomie a toujours été à l'honneur, il y a toujours eu plus de pléthoriques que d'atrabilaires, plus de gaulois que d'acariâtres...

Mais tous ces ouvrages, bons ou mauvais, soporifiques ou hilarants ont le mérite d'avoir abordé un sujet difficile : la science de l'Alimentation et d'avoir contribué au développement de l' « Honesta voluptas » sans laquelle il ne saurait y avoir de civilisation vraie ni de progrès artistique...

Conclusions

I. — Les phénomènes psychiques sont liés aux sources d'énergie qui entretiennent la nutrition du cerveau où ils naissent.

II. — Ces sources d'énergie, constituées par nos aliments, présentent de grandes différences au point de vue de leur composition chimique ; elles ont chacune une action propre, un rôle déterminé et différent des autres.

III. — Il est possible de constituer des régimes alimentaires spéciaux pour exciter ou déprimer certaines fonctions de l'organisme, de même que pour provoquer chez les individus des réactions précises, indiquant une action évidente d'excitation sur les centres nerveux.

De la variété des aliments dépend donc la variabilité des déterminations morales qui constituent le caractère.

IV. — L'homme semble devoir à l'extrême variété et à la richesse relative de son alimentation la grande part de sa supériorité dans l'échelle zoologique.

Très tôt il se rend compte de la nécessité de choisir sa nourriture, car il en ressent les effets bienfaisants ou néfastes et il contribue ainsi lui-même à son propre progrès.

Il change alors les conditions de son existence et crée autour de lui une ambiance artificielle.

V. — Le régime animal stimule la violence des passions, rend l'homme courageux, audacieux et volontaire mais cruel, dominateur et peu sociable.

Le régime végétal éteint l'aiguillon des passions, rend le caractère sensible, paisible et compatissant mais engendre la faiblesse, la timidité, l'irrésolution et la fourberie.

Tous les deux employés exclusivement sont contraires au développement et à la santé du corps et de l'esprit, à l'essor de l'imagination et à la perfection de l'art...

VI. — Le genre d'alimentation le plus convenable pour la santé du corps et de l'esprit est celui que s'est proposé la nature en nous faisant toujours allier le régime végétal au régime animal, les boissons aqueuses aux boissons stimulantes.

Ce genre d'alimentation produit un degré convenable de force et d'agilité, une sensibilité vive et active, une intelligence vigoureuse, susceptible des inspirations du génie. C'est lui qui développe, perfectionne toutes les facultés de l'esprit, qui rend les hommes

courageux, indépendants et libres sans les rendre cruels. C'est le régime le plus convenable pour le perfectionnement de l'industrie humaine, celui qui inspire les plus belles actions. Enfin, c'est celui qui fait jouir l'homme de ses plus beaux attributs.

Vu :

LE DOYEN,
TIFFENEAU.

Vu :

LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE,
TANON.

LE RECTEUR DE L'ACADÉMIE DE PARIS,

Vu et permis d'imprimer :

ROUSSY

Bibliographie

Les plus sévères censeurs par advertance m'accuseront d'avoir prins dans les bons Autheurs qui ont escrit devant moy, la plus grande part des matières que j'ay traicté. Je confesse voirement avoir effleuré tout ce que j'ay veu de plus exquis appartenant à mon subject, dans les jardins des Médecins, Philosophes, Astrologues, Cosmographes, Poètes et autres écrivains Grecs, Latins, Arabes et François, tant anciens que modernes, pour l'adjancer par côpartiments dans mon parterre, duquel les portes sont ouvertes à chacun, pour en aller gouter le fruict. Mais j'ai expressément nommé ceux de qui je me fuis aydé...

Ce n'est pas larcin d'emprunter de nos devanciers ce que nous trouvons propre à nostre usaige moyennant que nous leur facions cet honneur de le tenir d'eux. Eux-mêmes l'ont ainsi fait à l'endroit de ceux qui les ont précédé...

(NICOLAS ABRAHAM DE LA FRAMBOISIÈRE),
Conseiller et médecin du Roy... 1618.

« Gouvernement nécessaire à chacun pour
vivre longtemps en santé ».

- ABDERHALDEN (E.). — *Lehrbouch der Physiologischer Chemie*, Berlin 1923.
- ABELOUS. — Art. Albuminoïdes in *Dictionnaire de physiologie de Richer*.
- ACHARD et BINET (L.). — Etude des échanges respiratoires (*Journ. Méd. Français*, juin 1923).
- ALT. — *Archiv. für Psychiatrie*, 1892.
- AMBLER (Joseph-Alfred). — Chemistry and analysis of the permitted coal-tar food dyes. Wash. D. C. 1926.
- ARÉTÉE. — *Traité des signes, des causes et de la cure des maladies aiguës et chroniques*.
- AUBEY. — Des faits qui prouvent l'existence d'une relation sympathique entre le cerveau et l'estomac, 1848.
- AUDRY. — *Traité des aliments de caresme*, Paris 1743.
- AUGEY. — *Essai sur les sympathies qui ont rapport à la médecine*.
- AZAM. — *Le caractère dans la santé et la maladie*, 1887.
- BALIONI. — *Archiv. Ital. de Biologia*, 1917.
- BALL. — *Leçons sur les maladies mentales*, 1890.
- BAYLE. — *Recherches sur les maladies mentales*, 1822.
- BEAU. — *Traité de la dyspepsie*, 1866.
- BEAUNIS. — *Les sensations internes*, 1889.
- BERNARD (Claude). — *Physiologie et pathologie du système nerveux*, 1858.
- BLANC. — *De l'influence des aliments sur le physique et le moral de l'homme*, 1819.
- BLANC-CHAMPAGNAC. — *Essai pathogénique et thérapeutique sur la dilatation de l'estomac et sur son influence dans la neurasthénie (déséquilibres du ventre)*, 1890.
- BOJN. — *Contribution à l'étude de l'alimentation*, 1930.
- BORDIEU. — *La géographie médicale*, 1884.

- BOUCHARD. — Leçons sur les auto-intoxications dans les maladies, 1885.
- BOUCHUT. — Histoire de la médecine, 1878.
- BOUVERET et DEVIC. — Revue de médecine, 1892.
- BRILLAT-SAVARIN. — Physiologie du goût.
- BROCHARD. — Des causes de l'hypochondrie, 1842.
- BROUSSAIS. — De l'irritation et de la folie, 1828.
- BUNGÉ (G.). — Principes alimentaires.
- BURDACH. — Die Diätetik für die gesunde, Leipzig, 1805.
- CABANIS. — Rapports du physique et du moral, 1902.
- CARLET. — Art. Faim. (*Dict. encyclopéd. Scienc. Méd.*, 1877).
- CHARRIN. — Les défenses naturelles de l'organisme, 1898.
- CHOMEL. — Des dyspepsies, 1857.
- CICÉRON. — De natura deorum.
- CHARDON-FLEURET. — Influence des maladies infectieuses sur le développement des maladies mentales, Lille 1890.
- CORNARO. — Discorsi nelle vita sobria. Padoue 1558.
- CONDORCET. — Esquisse d'un tableau historique des progrès de l'esprit humain.
- DEBOVE et RAYMOND. — Traité des maladies de l'estomac.
- DE FLEURY. — Introduction à la médecine de l'esprit, 1897.
- DE FURSAC. — Revue philosophique, déc. 1900. Comptes rendus des travaux récents sur les sensations internes.
- DESCARTES. — Tome IV des œuvres publiées par V. Cousin. Les Passions de l'âme.
- DEVAY. — Contribution à l'étude de la dilatation d'estomac et des troubles psychiques qu'elle provoque, Lyon 1891.
- DONNÉ. — Du rôle que jouent les sympathies dans les maladies, 1835.
- DUJARDIN-BEAUMETZ. — L'hygiène alimentaire, 1889.

- DUMAS. — Les états intellectuels dans la mélancolie, 1894.
- DUCHON-DORIS. — De quelques troubles cérébraux liés à la dilatation d'estomac, 1887.
- ELLIS. — Traité de l'aliénation mentale. Traduction Archambault, 1840.
- FERÉ. — La pathologie des émotions, 1892.
- FERREIRA-FRANCA. — Essai sur l'influence des aliments et des boissons sur le moral de l'homme.
- FIESSENGER. — Endocrinologie.
- FOUILLIE. — Tempérament et caractère, 1901.
- FRANK (F.). — Leçons sur les fonctions motrices du cerveau, 1887.
- GAUDUCHEAU (A.). — Annales d'hygiène, oct. 1934.
- Problèmes actuels de diététique.
 - Sur la nourriture naturelle de l'homme, d'après l'observation d'usages alimentaires exotiques primitifs (*Bull. soc. méd.* Paris, 1925, XVIII et Hygiène alimentaire (*Concours Médical*, 6 sept. 1936).
- GAUSS (H.). — The basis of diet. (*Colorado Med.*, 1926).
- GAUTHIER (A.). — L'alimentation et les régimes, 1908.
- GOURDON (E.). — L'Hygiène polaire (*Paris Méd.*, 1925).
- GOURY (Georges). — Origine et évolution de l'Homme, 1927.
- GRANGE. — Essai sur les névroses de l'estomac, 1845.
- GRASSET (D^r). — La Biologie Humaine, 1920.
- GRUMPBECHL. — Centralblatt für innere Medizin, 1897.
- GREGUEN. — Quelques idées sur la diète et ses fâcheux effets pour l'homme, soit en santé soit en maladie, 1836.
- GOTTSCHALK (D^r A.). — La gastronomie à travers l'Histoire. Grandgousier, avril 1934.
- Causeries diététiques.

- GUEBSTEIN (E.). — Die vegetarische Diät als Heil mittel
(*Med. Klin., Belr.*, 1925).
- HAMON (E.). — De quelques chronogastries, 1851.
- HECHT. — Artiche : sympathies (*Diction. Encycl. Scienc. Médic.*).
- HEIN. — Contribution à l'étude de la dyspepsie chez les neurasthéniques.
- HIPPOCRATE. — Du régime. Œuvres complètes, Trad. Littré. T. VI, Trad. latine d'Anns Foes, 1938.
- HIRZEN. — Le cerveau et l'activité cérébrale, 1887.
- JANET (Pierre). — L'automatisme psychologique, 1889.
- KILIAN. — Régime pour la conservation et l'amélioration de la santé, Leipzig, 1800.
- LASSIGNARDIE. — Essai sur l'état mental dans l'abstinence, Bordeaux, 1898.
- LEBLANC. — Dissertation sur l'Hypocondrie, 1826.
- LEPEYTRE. — Des faits qui prouvent l'existence d'une relation sympathique entre l'estomac et le cerveau (*Thèse Paris*, 1840).
- LEVEN. — Estomac et cerveau, 1884.
- Système nerveux et maladies, 1893.
- La vie, l'âme et la maladie, 1902.
- LIEB (C.-W.). — The effects of an exclusive long-continued meat diet, based on the history, experience and clinical survey of Vilhjalmur Stefansson. Arctic explorer (*I. Am. M. Ass.*, Chicago 1926).
- MAINE DE BIRAN. — Œuvres philosophiques, édition Cousin. t. IV.
- MAIRET (A.) et FLORENCE (J.). — Le travail intellectuel et les fonctions de l'organisme, Montpellier 1907.
- MALEBRANCHE. — De la recherche de la vérité.
- MATHIEU. — Traité des maladies de l'enfance et de l'intestin, 1901.
- MAYER (A.). — Essai sur la soif, ses causes et son mécanisme, Paris 1899.

- MINOR (L.). — Zur Frage der Ernährung Geistiger Arbeiter Rousskaia Klinika, Moscou 1924, I.
- MOLINERY. — Sur les vieux chemins des fontaines de Jouvence.
- NÉGRIER (Paul). — Les Bains à travers les âges.
- NICOLAIDÈS. — Essai sur la sensibilité, l'intelligence et la volonté considérées dans leurs rapports avec la médecine et la morale (*Thèse Paris* 1833).
- NOLESCHOTT (J.). — De l'alimentation et du régime. Trad. Flocon, Paris 1858.
- DEZOBRY (O.). — Rome au siècle d'Auguste.
- OPPENHEIM. — Lehrbuch der Nervenkrankheiten, Berlin 1923.
- PANAYOTATON. — L'Hygiène chez les Anciens Grecs.
- PAUL D'EGINE. — De re medica, lib. I et VII.
- PETITOT. — Essai sur le régime qui convient aux différents tempéraments, considéré dans l'état de santé, Paris 1809.
- PLATON. — Timée, tra. Cousin.
- POZERSKI (P.). — Sur la composition chimique, l'état physique et le rôle physiologique des jus et des sauces (*Bull. Soc. Scienc. d'Hyg. Alim.*, Paris, 1926 XIV).
- RAPEELY. — Essai sur les phénomènes psychiques de nature mélancolique liés aux troubles fonctionnels du foie, Lyon 1889.
- RIBOT. — Les maladies de la volonté, 1903, 17^e édition.
- Les maladies de la mémoire, 1888, 5^e éd.
 - Psychologie de l'attention, 1889.
 - Psychologie des sentiments, 1896.
 - Préface de « Le caractère dans la santé et dans la maladie », de Azam, 1887.
- RICHET. — L'homme et l'intelligence. 1884.
- RICHTER. — Programma de victu recte ordinando, Göttinge, 1737.

- RIVOIRE (R.). — La Faim (Compte rendu in *Revue Philosophique*. Décembre 1900).
- RUEFF. — Troubles nerveux d'origine gastrique. (*Thèse Paris*, 1880).
- ROLLIN. — Histoire Ancienne, 1835.
- SALKOWSKY. — Ueber das Peptoxin (*Virch' Archiv. für Path. anat.*, 1891).
- SANCEROTTE. — Régime alimentaire des anciens (*Union médic.* T. IV, 1859).
- SARDA. — Des migraines (*Thèse d'agrégation*, 1886).
- SÉGLAS. — Des auto-intoxications dans les maladies mentales.
- SCHMITZ (E.). — Lehbuch der chemichers, Physiologie Berlin 1927.
- STAHL. — Dissertatio de regimine, Halae 1708.
- SCHÄR (Otto). — Grundlagen für diätetische Hochleistungen durch die moderne Krankenernährung. Dresden, 1926.
- SÉVIGNÉ (Mme de). — Lettre à Mme de Grignan.
- TANON (L.). — Hygiène générale. Paris, 1929.
- Conférences prononcées par radiodiffusion.
- TISSOT. — De la santé des gens de lettres. Paris 1859.
- TOSTAIN. — Des sympathies entre le cerveau et l'estomac. (*Thèse Paris*, 1870).
- TRASTOUR. — Les déséquilibrés du ventre : entéroptosiques et dilatés. 1889.
- TRAWINSKI. — La vie antique. La Grèce.
- TURQUET. — Dyspepsie et neurasthénie ou de la neurasthénie dyspeptique. (*Thèse Paris EPPF*).
- VAN GEHUCHTEN. — Anatomie du système nerveux de l'Homme. Louvain 1900.

VOLTAIRE. — Lettres.

WHYTT. — Les vapeurs et maladies nerveuses, hypochondriaques et hystériques. Trad. Lebègue de Presle. Paris 1777.

WINSLOW (Emma A.). — Graphiques comparés de la valeur des aliments et des besoins de l'organisme. (*Bull. Soc. Scien. d'Hyg. Alim.* Paris 1925).

Xavier BERGERON. — La balnéation à travers les âges. (*Thèse Paris*, 1936).

Table des matières

INTRODUCTION.	19
<i>Chapitre I.</i> — Rôle de la nutrition dans le mécanisme du cerveau.	23
<i>Chapitre II.</i> — Influence de l'alimentation sur le ca- ractère. Historique.	31
<i>Chapitre III.</i> — Rôle de l'alimentation dans l'évolu- tion de la nature humaine.	47
<i>Chapitre IV.</i> — Aliments et caractère. Problèmes chi- miques ?	57
<i>Chapitre V.</i> — Importance du problème alimentaire.	83
CONCLUSIONS.	89
BIBLIOGRAPHIE.	93



IMPRIMERIE SPECIALE
DE LA LIBRAIRIE
LOUIS ARNETTE



